

Giao Thủy, ngày 13 tháng 10 năm 2025

QUY ĐỊNH

Về việc tăng cường các hoạt động phát triển thể lực cho trẻ

Căn cứ nhiệm vụ năm học 2025 - 2026;

Căn cứ tình hình thực tế của Trường Mầm non Hoành Sơn;

Nhà trường ban hành Quy định về việc tăng cường các hoạt động phát triển thể lực cho trẻ như sau:

I. MỤC TIÊU

1. Đối với trẻ nhà trẻ

- Hình thành cho trẻ khả năng thích nghi với chế độ sinh hoạt, nề nếp ăn, ngủ và vệ sinh.
- Hình thành khả năng thực hiện một số việc đơn giản tự phục vụ trong ăn uống, ngủ nghỉ và vệ sinh cá nhân.
- Hình thành một số hiểu biết ban đầu về chăm sóc sức khỏe và phòng tránh các tình huống nguy hiểm.

2. Đối với trẻ mẫu giáo

- Hình thành khả năng nhận biết, phân biệt một số loại thực phẩm thông thường và cách chế biến đơn giản.
- Hiểu được lợi ích của thực phẩm và tác dụng của việc ăn uống đối với sức khỏe.
- Biết cách chăm sóc, bảo vệ cơ thể và các giác quan.
- Nhận biết và tránh xa những nơi nguy hiểm.
- Có hiểu biết ban đầu về lợi ích của việc luyện tập vận động đối với sự phát triển cơ thể và bảo vệ sức khỏe.

II. NỘI DUNG THỰC HIỆN

1. Giáo dục kỹ năng và thói quen vệ sinh

- Rèn cho trẻ thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể: rửa tay, lau mặt, súc miệng, sử dụng khăn cá nhân đúng cách.
- Hình thành thói quen vệ sinh trong ăn uống: rửa tay trước khi ăn, nhai kỹ, không làm rơi vãi thức ăn, súc miệng và lau miệng sau khi ăn.

2. Tổ chức bữa ăn cho trẻ

- Đảm bảo khẩu phần ăn đủ về số lượng và chất lượng, phù hợp với từng độ tuổi.
- Chăm sóc bữa ăn cho trẻ cả về dinh dưỡng và tinh thần.
- Phòng ăn sạch sẽ, thoáng mát; bàn ghế phù hợp với trẻ.
- Đồ dùng ăn uống bảo đảm vệ sinh và phù hợp với lứa tuổi.
- Kết thúc các hoạt động vận động mạnh trước bữa ăn khoảng 30 phút.
- Cho trẻ rửa tay, rửa mặt trước khi ăn.

- Hình thành thói quen ăn uống văn minh: ăn từ tốn, nhai kỹ, cảm thìa đúng cách, lấy lượng thức ăn vừa đủ.

- Theo dõi, tìm hiểu nguyên nhân trẻ ăn không ngon miệng để có biện pháp hỗ trợ phù hợp.

- Tăng cường phối hợp với cha mẹ trẻ trong việc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý.

3. Tổ chức giấc ngủ cho trẻ

- Rèn cho trẻ thái độ tích cực đối với giấc ngủ.

- Tạo môi trường thuận lợi giúp trẻ ngủ nhanh, ngủ sâu.

- Giữ không gian yên tĩnh trước giờ ngủ.

- Cho trẻ ngủ đúng giờ để hình thành thói quen tốt.

- Phòng ngủ đảm bảo sạch sẽ, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông.

- Cho trẻ đi vệ sinh trước khi ngủ.

- Quan tâm, chăm sóc trẻ trong thời gian ngủ; hướng dẫn trẻ nằm đúng tư thế.

- Quan tâm đặc biệt đối với trẻ yếu hoặc có nhu cầu riêng.

- Phối hợp với gia đình trong việc xây dựng nề nếp ngủ nghỉ cho trẻ.

4. Phát triển vận động

- Thực hiện giáo dục thể chất thông qua chế độ sinh hoạt hằng ngày và các hoạt động vận động.

- Tăng cường các bài tập và trò chơi vận động phù hợp với lứa tuổi.

- Ưu tiên lựa chọn các vận động có tác dụng phát triển toàn diện cơ thể.

- Lựa chọn các bài tập gây hứng thú, phù hợp khả năng của trẻ.

- Chú trọng phát triển các nhóm cơ còn yếu và giáo dục tư thế đúng.

- Rèn kỹ năng vận động cá nhân và vận động trong tập thể.

- Tăng cường tổ chức các trò chơi vận động và trò chơi thể thao.

Lưu ý:

Giáo viên thực hiện nghiêm túc chế độ sinh hoạt một ngày của trẻ, bảo đảm:

- Phù hợp nhu cầu phát triển của từng độ tuổi.

- Đảm bảo các điều kiện vệ sinh, an toàn.

- Tôn trọng nhu cầu tự nhiên của trẻ, không gò ép.

- Linh hoạt theo điều kiện thực tế và đặc điểm cá nhân của trẻ.

- Đảm bảo cân đối giữa hoạt động và nghỉ ngơi.

- Hình thành nề nếp và thói quen tốt cho trẻ.

III. CÁC HÌNH THỨC RÈN LUYỆN THỂ LỰC CHO TRẺ

1. Thể dục sáng và bài tập phát triển chung

Tổ chức cho trẻ tập thể dục sáng hằng ngày và các bài tập phát triển chung theo kế hoạch giáo dục.

2. Thực hiện các bài tập vận động cơ bản

- Lựa chọn nội dung theo chương trình giáo dục mầm non và độ tuổi.

- Xây dựng kế hoạch phù hợp với khả năng thực tế của trẻ.

- Sắp xếp nội dung từ dễ đến khó, đảm bảo tính kế thừa và phát triển.

- Tổ chức đa dạng hình thức tập luyện nhằm phát huy tính tích cực của trẻ.

- Rèn ý thức tổ chức kỷ luật, biết chờ đến lượt, không chen lấn xô đẩy.

- Cùng cố kỹ năng vận động thông qua các hoạt động vui chơi và sinh hoạt hằng ngày.

3. Hoạt động ngoài trời

Giáo viên thực hiện đầy đủ:

- Hoạt động có chủ đích.
- Trò chơi vận động.
- Hoạt động chơi tự chọn.

Đồng thời:

- Tận dụng môi trường sẵn có và các thiết bị vận động ngoài trời.
- Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động vận động phù hợp.
- Theo dõi, đảm bảo an toàn trong quá trình trẻ hoạt động.

4. Hoạt động chiều

- Tổ chức trò chơi vận động, trò chơi dân gian, trò chơi mới và ôn luyện các trò chơi đã học.

- Tạo cơ hội cho trẻ tham gia các công việc đơn giản phù hợp khả năng.

5. Phối hợp với cha mẹ trẻ

- Tuyên truyền về vai trò của việc phát triển thể lực cho trẻ.
- Khuyến khích cha mẹ cho trẻ tham gia các hoạt động dã ngoại, tham quan, giao lưu.
- Hướng dẫn cha mẹ rèn cho trẻ kỹ năng tự phục vụ tại gia đình.
- Phối hợp thực hiện chế độ dinh dưỡng và vận động phù hợp.

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên trong nhà trường nghiêm túc thực hiện các quy định trên nhằm nâng cao chất lượng chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục và phát triển thể lực cho trẻ.



HIỆU TRƯỞNG
PHẠM THỊ NHUNG