



ĐỘ TUỔI 24-36 THÁNG TUỔI

(Kèm theo kế hoạch số 216 /KH-MNQL ngày 22/8/2025 của trường mầm non Quảng Long)

I. MỤC TIÊU, NỘI DUNG CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG

MỤC TIÊU	NỘI DUNG
* Tổ chức ăn	
- MT CS01: Trẻ có chế độ ăn, khẩu phần ăn phù hợp với độ tuổi	- Xây dựng chế độ ăn, khẩu phần ăn phù hợp với độ tuổi: + <i>Nhu cầu khuyến nghị năng lượng của 1 trẻ trong một ngày là: 930 - 1000 Kcal.</i> + <i>Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại trường của 1 trẻ trong một ngày chiếm 50 - 55% nhu cầu cả ngày: 600 - 651 Kcal.</i>
- MT CS02: Trẻ có số lượng bữa ăn phù hợp với độ tuổi (02 bữa chính, 01 bữa phụ)	- Số bữa ăn tại cơ sở giáo dục mầm non: Một bữa chính và một bữa phụ. + <i>Năng lượng phân phối cho các bữa ăn:</i> Bữa chính buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp từ 15% đến 25% năng lượng cả ngày. + <i>Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng theo cơ cấu:</i> Chất đạm (Protit) cung cấp khoảng 13% - 20% năng lượng khẩu phần. Chất béo (Lipit) cung cấp khoảng 30% - 40% năng lượng khẩu phần. Chất bột (Gluxit) cung cấp khoảng 47% - 50% năng lượng khẩu phần.
- MT CS03: Trẻ được ăn theo đúng thực đơn theo mùa, ngày, tuần phù hợp với địa phương	- Xây dựng thực đơn hàng ngày, theo tuần, theo mùa
- MT CS04: Trẻ được uống đủ nước trong ngày theo quy định (0,8lít -1,6lít)	- Nước uống: khoảng 0,8 lít - 1,6 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).
* Tổ chức ngủ	
-MT CS05: Trẻ được ngủ 1 giấc buổi trưa khoảng 150 phút	- Tổ chức cho trẻ ngủ một giấc buổi trưa (khoảng 150 phút).
* Vệ sinh	
- MT CS06: Trẻ được chăm sóc vệ sinh cá nhân	- Vệ sinh cá nhân.
- MT CS07: Môi trường lớp học, đồ dùng, đồ chơi, được vệ sinh đảm bảo; Giữ sạch nguồn nước và xử lý rác, nước thải,	- Vệ sinh môi trường: Vệ sinh phòng nhóm, đồ dùng, đồ chơi. Giữ sạch nguồn nước và xử lý rác, nước thải.
* Chăm sóc sức khỏe và an toàn	
- MT CS08: Trẻ được chăm sóc và khám sức khỏe định kỳ.	- Trẻ được khám sức khỏe định kỳ 2 lần/ năm; theo dõi đánh giá sự phát triển của cân nặng và chiều cao theo lứa tuổi.

	+ Phối hợp với trạm y tế tổ chức khám sức khỏe định kỳ 2 lần/năm (tháng 9 và tháng 3). + Theo dõi, đánh giá sự phát triển của cân nặng và chiều cao theo lứa tuổi 3 lần/ năm (tháng 9, tháng 12 và tháng 3). - Phòng chống suy dinh dưỡng, béo phì : xây dựng kế hoạch phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ, tổ chức cân đo 1 tháng/lần đối với trẻ SDD, béo phì
- MT CS09: Trẻ được phòng tránh các bệnh thường gặp và được theo dõi tiêm chủng; được bảo vệ an toàn và phòng tránh một số tai nạn thường gặp:	- Phòng tránh các bệnh thường gặp sởi, thủy đậu, đau mắt ... Theo dõi tiêm chủng. - Bảo vệ an toàn và phòng tránh một số tai nạn thường gặp.
MT CS10: Trẻ khỏe mạnh, cân nặng và chiều cao phát triển bình thường theo lứa tuổi: - Cân nặng: + Trẻ trai: 11,3 - 18,3 kg + Trẻ gái 10,8 - 18,1 kg - Chiều cao + Trẻ trai: 88,7 - 103,5cm + Trẻ gái: 87,4 - 102,7cm	+ Chế độ dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của trẻ theo độ tuổi. + Khám sức khỏe định kỳ theo qui định. + Cân đo theo định kỳ. + Đánh giá tình trạng sức khỏe của trẻ trên biểu đồ chính xác

II. MỤC TIÊU, NỘI DUNG GIÁO DỤC

MỤC TIÊU	NỘI DUNG
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT	
* PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG	
<i>Thực hiện động tác phát triển các nhóm cơ và hô hấp</i>	
MT01: Trẻ thực hiện được các động tác trong bài tập thể dục: Hít thở, tay, lưng/bụng và chân	- Hô hấp: Tập hít vào, thở ra - Tay: Giơ cao, đưa ra phía trước, đưa sang ngang, đưa ra sau kết hợp lắc bàn tay - Lưng, bụng, lườn: Cúi về phía trước, nghiêng người sang hai bên, vặn người sang hai bên - Chân: Ngồi xuống, đứng lên, co duỗi từng chân
<i>Thực hiện vận động cơ bản và phát triển tố chất vận động ban đầu</i>	
MT02: Trẻ có thể giữ được thăng bằng trong vận động đi/chạy thay đổi tốc độ nhanh - chậm theo cô hoặc đi trong đường hẹp có bề vật trên tay	+ Đi theo hiệu lệnh, đi trong đường hẹp + Đi có mang vật trên tay + Chạy theo hướng thẳng + Đứng co 1 chân + Đi theo đường ngoằn ngoèo + Đi vào các ô

MT03: Trẻ thực hiện các vận động cơ bản trong vận động bật.	+ Bật tại chỗ + Bật qua vạch kẻ + Bật tách chụm chân
MT04: Trẻ có thể thực hiện phối hợp vận động tay- mắt: tung-bắt bóng với cô ở khoảng cách 1m;	+ Tung bắt bóng cùng cô
MT05: Trẻ có thể thực hiện phối hợp vận tay - mắt, ném vào đích xa 1 - 1,2m	+ Ném bóng về phía trước + Ném bóng vào đích
MT06: Trẻ biết phối hợp tay, chân, cơ thể trong khi bò để giữ được vật đặt trên lưng.	+ Bò thẳng hướng có vật trên lưng + Bò chui qua cổng + Bò, trườn qua vật cản + Bò chui dưới dây + Bò tới đích + Bò trong đường hẹp
MT07: Trẻ thể hiện sức mạnh của cơ bắp trong vận động ném, đá bóng: ném xa lên phía trước bằng 1 tay (tối thiểu 1,5 m).	+ Ném bóng lên phía trước bằng 1 tay (tối thiểu 1,5 m) + Đá bóng lên phía trước
<i>Thực hiện vận động cử động của bàn tay, ngón tay</i>	
MT08: Trẻ biết vận động cổ tay, bàn tay, ngón tay- thực hiện “múa khéo”.	+ Xoa tay, chạm các đầu ngón tay với nhau, rót, nhào, khuấy, đảo, vò, xé + Nhón nhặt đồ vật
MT09: Trẻ có thể phối hợp được cử động bàn tay, ngón tay và phối hợp tay mắt trong các hoạt động: nhào đất nặn; vẽ tổ chim; khâu vòng tay, chuỗi đeo cổ.	+ Đóng cọc bàn gỗ + Rót nước, nhào đất nặn + Nhón, nhặt đồ vật + Tập khâu, luồn dây, cài, cời cúc, buộc dây + Chắp ghép hình + Chồng, xếp 6-8 khối + Tập cầm bút tô, vẽ + Lật mở trang sách
* GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE	
<i>Có một số nề nếp, thói quen tốt trong sinh hoạt</i>	
MT10: Trẻ thích nghi với chế độ ăn cơm, ăn được các loại thức ăn khác nhau.	+ Làm quen với chế độ ăn cơm và các loại thức ăn khác nhau + Tập luyện nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống
MT11: Trẻ biết đi vệ sinh đúng nơi quy định.	+ Trẻ tập đi vệ sinh đúng nơi quy định.
MT12: Trẻ biết một số thói quen	Luyện một số thói quen tốt trong sinh hoạt: ăn

tốt trong sinh hoạt hàng ngày.	chín, uống chín; sử dụng bát thìa, cốc, khăn mặt đúng cách; rửa tay trước khi ăn; lau mặt, lau miệng, uống nước sau khi ăn; vứt rác đúng nơi quy định.
<i>Thực hiện một số việc tự phục vụ, giữ gìn sức khỏe</i>	
MT13: Trẻ có thể làm được một số việc với sự giúp đỡ của người lớn (lấy nước uống, đi vệ sinh...).	+ Xúc cơm, uống nước + Mặc quần áo, đi dép, đi vệ sinh, cởi quần áo khi bị bẩn, bị ướt + Chuẩn bị chỗ ngủ. + Tập nói với người lớn khi có nhu cầu ăn ngủ vệ sinh. + Tập một số thao tác đơn giản trong rửa tay, lau mặt. + Tập đi vệ sinh đúng nơi quy định
MT14: Trẻ chấp nhận: Đội mũ khi ra nắng; đi giày dép; mặc quần áo ấm khi trời lạnh.	+ Tập cho trẻ đội mũ khi ra nắng; đi giày dép; mặc quần áo ấm khi trời lạnh...
<i>Nhận biết và tránh một số nguy cơ không an toàn</i>	
MT15: Trẻ biết tránh một số vật dụng nơi nguy hiểm (bếp đang đun, phích nước nóng, xô nước, giếng) khi được nhắc nhở.	+ Nhận biết một số vật dụng nguy hiểm, những nơi nguy hiểm không được phép sờ vào hoặc đến gần như: bếp đang đun, phích nước nóng, xô nước, giếng.
MT16: Trẻ biết và tránh một số hành động nguy hiểm (leo trèo lên lan can, chơi nghịch các vật sắc nhọn...) khi được nhắc nhở.	+ Nhận biết một số hành động nguy hiểm và phòng tránh như: leo trèo lên lan can, chơi nghịch các vật sắc nhọn...
PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC	
<i>Khám phá thế giới xung quanh bằng các giác quan</i>	
MT17: Trẻ biết sờ nắn, nghe, ngửi, nếm để nhận biết đặc điểm nổi bật của đối tượng.	+ Tìm đồ vật vừa mới cất giấu. + Nghe và nhận biết âm thanh của một số đồ vật, tiếng kêu của một số con vật quen thuộc. + Sờ nắn, nhìn, ngửi ...đồ vật, hoa quả để nhận biết đặc điểm nổi bật, + Sờ nắn đồ vật, đồ chơi để nhận biết cứng-mềm, trơn (nhẵn)- xù xì. + Nếm vị của một số thức ăn, quả (ngọt - mặn - chua)
<i>Thể hiện sự hiểu biết về các sự vật, hiện tượng gần gũi</i>	
MT18: Trẻ biết chơi bắt chước một số hành động quen thuộc của những người gần gũi.	+ Chơi một số trò chơi bắt chước một số hành động quen thuộc của những người gần gũi: Thao tác vai, trò chơi dân gian...

MT19: Trẻ có thể sử dụng được một số đồ dùng, đồ chơi quen thuộc.	+ Nói được tên, đặc điểm nổi bật đồ dùng, đồ chơi quen thuộc. + Sử dụng đồ dùng đồ chơi của bản thân và của nhóm lớp.
MT20: Trẻ có thể nói được tên của bản thân và những người gần gũi khi được hỏi.	+ Tên và một số đặc điểm bên ngoài của bản thân. + Tên và công việc của những người thân gần gũi trong gia đình + Tên của cô giáo, các bạn, nhóm/lớp
MT21 (PTCT): Trẻ có khả năng nói được tên công việc của các cô, các bác cấp dưỡng, bác bảo vệ trong trường mầm non	+ Tên công việc của cô giáo, các bác cấp dưỡng, bác bảo vệ trong trường mầm non.
MT22: Trẻ có thể nói được tên và chức năng của một số bộ phận cơ thể khi được hỏi.	+ Tên chức năng chính một số bộ phận của cơ thể: mắt, mũi, miệng, tai, tay, chân.
MT23: Trẻ có thể nói được tên và một vài đặc điểm nổi bật của một số phương tiện giao thông gần gũi.	+ Tên đặc điểm nổi bật và công dụng của phương tiện giao thông gần gũi.
MT24: Trẻ có thể nói được tên và một vài đặc điểm nổi bật của một số loại rau, hoa, quả, cây quen thuộc.	+ Tên và một số đặc điểm nổi bật của một số loại rau. + Tên và một số đặc điểm nổi bật của một số loại hoa. + Tên và một số đặc điểm nổi bật của một số loại quả. + Tên và một số đặc điểm nổi bật của một số loại cây gần gũi
MT25: Trẻ có thể nói được tên và một vài đặc điểm nổi bật của con vật quen thuộc	+ Tên và một số đặc điểm nổi bật của con vật
MT26 Trẻ có thể chỉ/ nói tên, lấy hoặc cất đúng đồ chơi màu vàng/ đỏ/ xanh theo yêu cầu.	+ Tên màu đỏ, vàng, xanh.
MT27: Trẻ có thể chỉ/ nói tên, lấy hoặc cất đúng đồ chơi có dạng hình tròn, hình vuông theo yêu cầu.	+ Tên hình tròn, hình vuông
MT28: Trẻ có thể chỉ hoặc lấy hoặc cất đúng đồ chơi có kích thước to/ nhỏ theo yêu cầu.	+ Kính thước to, nhỏ.
MT29: Trẻ có thể chỉ hoặc lấy, cất đồ dùng, đồ chơi vào các vị trí trong không gian so với bản thân trẻ theo yêu cầu.	+ Vị trí trong không gian: trên- dưới, trước- sau so với bản thân trẻ

MT30: Trẻ có thể nhận biết các nhóm có số lượng 1 và nhiều đối tượng.	+ Số lượng (một - nhiều)
MT 31 (PTCT): Trẻ có thể nhận biết và cảm nhận được không khí của ngày tết qua hoạt động hướng dẫn của cô.	+ Trẻ gọi tên Tết nguyên đán, biết tên một số loại quả, bánh, kẹo trong ngày tết
MT 32 (PTCT): Trẻ có thể nói được tên các mùa xuân, mùa hè và một vài đặc điểm mỗi bất của thời tiết theo mùa	+ Trẻ gọi tên mùa xuân, mùa hè. + Nói đặc điểm thời tiết theo mùa: Mùa hè nóng, mùa xuân ấm áp... - Nói tên trang phục: Áo ngắn tay, áo dài tay, quần đùi, quần dài, váy, áo len, mũ len, ...
PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ	
Nghe hiểu lời nói	
MT33: Trẻ có thể thực hiện được nhiệm vụ gồm 2- 3 hành động. Ví dụ: “Cháu đi cất đồ chơi lên giá rồi đi rửa tay”.	+ Nghe lời nói với sắc thái tình cảm khác nhau. + Nghe các từ chỉ tên gọi đồ vật, sự vật, hành động quen thuộc. + Nghe và thực hiện các yêu cầu bằng lời nói.
MT34: Trẻ có thể trả lời các câu hỏi: “Ai đây?”, “Cái gì đây?”, “...làm gì?”, “...thế nào?”. Ví dụ: “Con gà gáy thế nào?”...	+ Nghe các câu hỏi “Cái gì?”, “Làm gì?”, “Để làm gì?”, “Ở đâu?”, “Như thế nào?”. + Trả lời và đặt câu hỏi: “Cái gì?”, “Làm gì?”, “Ở đâu?”, “Như thế nào?”, “Tại sao?”.
MT35: Trẻ có thể hiểu nội dung truyện ngắn, đơn giản: trả lời được các câu hỏi về tên truyện, tên và hành động của các nhân vật.	+ Nghe các bài thơ, đồng dao, ca dao, hò, vè, câu đố, bài hát và truyện ngắn.
Nghe, nhắc lại các âm, các tiếng và các câu	
MT36: Trẻ có thể phát âm rõ tiếng.	+ Phát âm các âm khác nhau.
MT37: Trẻ có thể đọc được bài thơ ca dao, đồng dao, vè, câu đố với sự giúp đỡ của cô giáo	+ Đọc các đoạn thơ, bài thơ ngắn các câu 3- 4 tiếng. + Cho trẻ nghe các bài thơ, đồng da, ca dao, vè, câu đố + Nghe các bài thơ, đồng dao, ca dao, hò vè, câu đố, bài hát và truyện ngắn.
Sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp	
MT38: Trẻ có thể nói được câu đơn, câu có 5- 7 tiếng, có các từ thông dụng chỉ sự vật, hoạt động, đặc điểm quen thuộc.	+ Sử dụng các từ chỉ đồ vật, con vật, đặc điểm, hành động trong giao tiếp.
MT39: Trẻ có thể sử dụng lời nói với các mục đích khác nhau	+ Thể hiện nhu cầu mong muốn và hiểu biết bằng 1- 2 câu đơn giản và câu dài.

	- Chào hỏi, trò chuyện. - Bày tỏ nhu cầu của bản thân. - Hỏi về các vấn đề quan tâm như: “Con gì đây?”, “Cái gì đây?”....
MT40: Trẻ biết nói to, đủ nghe, lễ phép.	+ Nói to, rõ ràng. + Sử dụng các từ thể hiện sự lễ phép khi nói chuyện với người lớn.
MT41: Trẻ biết làm quen với sách	+ Lắng nghe khi người lớn đọc sách + Trẻ lật lần lượt từng trang sách, xem tranh và gọi tên các nhân vật, sự vật, hành động gần gũi trong tranh.
PHÁT TRIỂN TÌNH CẢM, KỸ NĂNG XÃ HỘI VÀ THẨM MĨ	
<i>Biểu lộ sự nhận thức về bản thân</i>	
MT42: Trẻ có thể nói được một vài thông tin về mình (tên, tuổi).	+ Nhận biết tên gọi, một số đặc điểm bên ngoài bản thân
MT43: Trẻ biết thể hiện điều mình thích và không thích.	- Nhận biết một số đồ dùng, đồ chơi yêu thích của mình - Biết nói để thể hiện mình thích và không thích
MT44: Trẻ biểu lộ sự thích giao tiếp với người khác bằng cử chỉ, lời nói.	+ Giao tiếp với những người xung quanh + Chơi thân thiện với bạn: Chơi cạnh bạn, không tranh giành đồ chơi với bạn.
MT45: Trẻ có thể nhận biết được trạng thái cảm xúc vui, buồn, sợ hãi.	+ Nhận biết và thể hiện một số trạng thái cảm xúc vui, buồn, tức giận.
MT46: Trẻ biết biểu lộ cảm xúc: vui, buồn, sợ hãi qua nét mặt, cử chỉ.	+ Biểu lộ cảm xúc vui, buồn, sợ hãi qua nét mặt, cử chỉ trong giao tiếp.
MT47: Trẻ biết biểu lộ sự thân thiện với một số con vật quen thuộc/ gần gũi: bắt chước tiếng kêu, gọi.	+ Quan tâm đến các vật nuôi và bắt chước tiếng kêu, gọi.
<i>Thực hiện hành vi xã hội đơn giản</i>	
MT48: Trẻ biết chào, tạm biệt, cảm ơn, ả, vâng ả.	+ Thực hiện một số hành vi văn hóa và giao tiếp: chào tạm biệt, cảm ơn, nói từ “ạ”, “vâng ả”.
MT49: Trẻ có thể biết thể hiện một số hành vi xã hội đơn giản qua trò chơi giả bộ (trò chơi bế em, khuấy bột cho em bé, nghe điện thoại...).	+ Tập sử dụng đồ dùng, đồ chơi...
MT50: Trẻ biết chơi thân thiện cạnh trẻ khác.	+ Chơi thân thiện với bạn. + Chơi cạnh bạn. + Không tranh giành đồ chơi với bạn, không cấu bạn.

MT51: Trẻ có thể thực hiện một số yêu cầu của người lớn	+ Thực hiện một số quy định đơn giản trong sinh hoạt ở nhóm, lớp: Xếp hàng chờ đến lượt, để đồ chơi vào nơi quy định. + Thực hiện yêu cầu đơn giản của giáo viên.
<i>Thể hiện cảm xúc qua bài hát, vận động theo nhạc/tô màu, vẽ, nặn, xếp hình, xem tranh</i>	
MT52: Trẻ biết hát và vận động đơn giản theo một vài bài hát/bản nhạc quen thuộc.	+ Hát và Tập vận động đơn giản theo nhạc.
MT53: Trẻ thích được nghe hát, nghe nhạc, bản nhạc quen thuộc	+ Nghe hát, nghe nhạc với các giai điệu khác nhau, nghe âm thanh của các nhạc cụ.
MT54: Trẻ thích tô màu, vẽ, (cầm bút, di màu, vẽ nguệch ngoạc)	+ Vẽ các đường nét khác nhau, di màu.
MT55: Trẻ thích nặn, xé, vò giấy.	- Nặn, xé, vò giấy tạo thành sản phẩm đơn giản.
MT56: Trẻ thích xem tranh, xếp hình	- Xem tranh, xếp hình theo ý thích
<i>MT57(PTCT): Trẻ có khả năng dán các hình ảnh tạo thành sản phẩm</i>	<i>- Bôi keo và dán các hình ảnh thành sản phẩm</i>
<i>MT58 (PTCT): Trẻ có thể nhận ra hình ảnh Bác Hồ qua tranh, ảnh</i>	<i>+ Nhận biết, gọi tên Bác Hồ qua tranh, ảnh + Tô màu, vẽ hoa tặng Bác Hồ</i>

III. DỰ KIẾN CHỦ ĐỀ VÀ THỜI GIAN THỰC HIỆN

STT	Tên chủ đề	Số tuần	Thời gian thực hiện	Những sự kiện lớn
1	Bé và các bạn	3	Từ ngày 08/9/2025 đến 26/9/2025	
2	Đồ chơi của bé	4	Từ ngày 29/9/2025 đến 24/10/2025	Tết trung thu 15/8 (âm lịch) Ngày thành lập hội LHPNVN 20/10
3	Các cô, các bác trong trường Mầm non	4	Từ ngày 27/10/2025 đến 21/11/2025	- Sự kiện: Ngày nhà giáo Việt Nam 20/11
4	Cây và những bông hoa đẹp	4	Từ ngày 24/11/2025 đến 19/12/2025	

5	Mẹ và những người thân yêu của bé	3	Từ ngày 22/12/2025 đến 09/01/2026	- Sự kiện: Ngày thành lập QĐND Việt Nam 22/12 - Nghỉ tết dương lịch 01/1
6	Những con vật đáng yêu	4	Từ ngày 12/01/2026 đến 06/02/2026	
7	Ngày Tết và mùa xuân	3	Từ ngày 09/02/2026 đến 13/03/2026	Nghỉ tết Nguyên Đán từ 16/2 đến hết 28/02 Ngày Quốc tế phụ nữ 8/3
8	Bé đi khắp nơi bằng các phương tiện giao thông	4	Từ ngày 16/03/2026 đến 10/04/2026	
9	Mùa hè đến rồi	4	Từ ngày 13/4/ 2026 đến 08/5/2026	Nghỉ giỗ tổ Hùng Vương 10/3 (âm lịch) Nghỉ 30/4-1/5
10	Bé lên mẫu giáo	2	Từ ngày 11/05/2026 đến 22/05/2026	Ngày sinh nhật Bác 19/05

Kết thúc học kỳ I: 09/01/2026
Kết thúc chương trình: 22/5/2026

