

HỒNG THU
(Biên soạn, tuyển chọn)

GIÁO DỤC SỨC KHOẺ CHO TRẺ MẦM NON
QUA
TRÒ CHƠI, CÂU ĐỐ, THƠ CA



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

HỒNG THU

(Biên soạn, tuyển chọn)

GIÁO DỤC SỨC KHOẺ CHO TRẺ MẦM NON

Qua trò chơi, câu đố, thơ ca

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Công ty Cổ phần Sách Dân tộc- Nhà xuất bản Giáo dục giữ quyền công bố tác phẩm.
Mọi tổ chức, cá nhân muốn sử dụng tác phẩm dưới mọi hình thức phải được sự đồng ý
của chủ sở hữu quyền tác giả.*

Lời nói đầu

Giáo dục sức khoẻ là một trong những biện pháp tích cực đem lại hiệu quả lâu dài trong việc hình thành kỹ năng sống của trẻ.

*Để giúp giáo viên và các bậc cha mẹ có thêm tư liệu tham khảo trong việc giáo dục sức khoẻ cho trẻ em, chúng tôi biên soạn cuốn sách “**Giáo dục sức khoẻ cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca**”.*

Thông qua các trò chơi, câu đố, ca dao, đồng dao, cô giáo và các bậc cha mẹ có thể giúp trẻ nhận biết, làm quen, hiểu được lợi ích, biết cách ăn các loại thức ăn sẵn có tại địa phương, tạo điều kiện cho trẻ hình thành và phát triển các hành vi, thói quen có lợi cho sức khoẻ.

Cuốn sách được biên soạn trên cơ sở sưu tầm, tuyển chọn trò chơi, câu đố, ca dao, đồng dao, thơ ca từ các nhà trẻ, mẫu giáo, với sự tham gia góp ý của các chuyên gia về vui chơi và sức khoẻ trẻ em.

Cuốn sách lần đầu được xuất bản, trong quá trình tuyển chọn, biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót. Vì vậy, chúng tôi rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của các thầy cô giáo và các bậc cha mẹ.

TÁC GIẢ

PHẦN I**TRÒ CHƠI GIÁO DỤC DINH DƯỠNG
VÀ SỨC KHOẺ****A – GIỚI THIỆU BỘ TRANH LÔ TÔ
VỀ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ**

1. Bộ tranh lô tô về dinh dưỡng và sức khỏe gồm : Lô tô Dinh dưỡng, lô tô Bé tập làm nội trợ và lô tô Vệ sinh.

Các bộ tranh này đã được sử dụng rộng rãi trong các cơ sở giáo dục mầm non từ nhiều năm nay. Với các quân bài lô tô, giáo viên mầm non đã sáng tạo ra rất nhiều trò chơi khác nhau cho trẻ chơi, làm phong phú thêm các hoạt động vui chơi có mục đích giáo dục, góp phần vào sự phát triển thể chất của trẻ mầm non.

– Mỗi bộ tranh lô tô gồm bốn mươi quân lô tô – kích thước 6 x 8cm.

+ Mỗi quân lô tô dinh dưỡng vẽ hình một thực phẩm thông thường gắn gũi với trẻ như : gạo, bắp ngô, mì sợi, bánh mì, đường, khoai lang, khoai tây, củ sắn, lạc, vừng, mỡ lợn, dầu ăn, bơ, quả dừa, cốc sữa, con lợn, gà mái, trứng gà, con bò, con cá, con tôm, con cua, đậu tương, rau ngót, rau muống, rau cải, rau mồng tơi, rau dền đỏ, su hào, cà rốt, bí đỏ, quả gấc, nải chuối, quả đu đủ, quả xoài, quả bưởi, quả cam, quả na, quả dưa hấu... (Xem phần Phụ bản).

+ Mỗi quân lô tô nội trợ vẽ từng bước chế biến một món ăn thông thường mà trẻ có thể chơi thao tác hoặc thực hành (theo các bước mà bức tranh đã vẽ) tại lớp, trường hoặc ở gia đình (Xem phần Phụ bản).

+ Mỗi quân lô tô vệ sinh vẽ đồ dùng vệ sinh, hành vi vệ sinh tốt có lợi cho sức khỏe hoặc vẽ từng bước (từng thao tác) hướng dẫn trẻ làm vệ sinh cá nhân, giữ gìn vệ sinh cơ thể và môi trường (Xem phần Phụ bản).

6 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

– Sáu bức tranh tổng hợp kích thước 22 x 30cm : là các loại thực phẩm gần gũi được phân chia theo nhóm, bao gồm : nhóm thực phẩm giàu chất bột đường, giàu chất béo, giàu chất đạm, giàu các loại vitamin và muối khoáng (nhóm này có thêm một tranh tổng hợp gồm những thực phẩm giàu vitamin A) (Xem phần Phụ bản).

2. Mục đích sử dụng bộ tranh lô tô dinh dưỡng và sức khỏe

– Giúp cho trẻ nhận biết và làm quen, phân biệt và phân loại các loại thực phẩm sẵn có ở địa phương. Trẻ biết lợi ích, cách ăn và thích ăn các loại thực phẩm đó để khỏe mạnh, chóng lớn, da dẻ hồng hào, thông minh, học giỏi... chuẩn bị vào lớp 1.

– Trẻ bước đầu làm quen với cách đọc thực đơn, cách chế biến món ăn, đồ uống thông thường qua chơi và thực hành.

– Trẻ nhận biết các đồ dùng vệ sinh, cách sử dụng, trên cơ sở đó giáo dục hình thành ở trẻ thói quen vệ sinh, hành vi văn minh có lợi cho sức khỏe.

– Sáu bức tranh tổng hợp là đồ chơi cho trẻ. Đồng thời, các bậc cha mẹ có thể sử dụng để biết cách lựa chọn và phối hợp các loại thực phẩm trong bữa ăn của trẻ sao cho đủ chất, góp phần làm giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng ở lứa tuổi mầm non hiện nay.

3. Cách sử dụng bộ tranh lô tô

Mỗi trẻ cần có một bộ tranh lô tô 40 quân bài, 5 trẻ cần có 1 bộ tranh tổng hợp.

Ví dụ : có 30 trẻ thì cần có 30 bộ tranh lô tô và 6 bộ tranh tổng hợp.

– Với 40 quân lô tô bạn có thể : hướng dẫn cho trẻ chơi nhiều trò chơi khác nhau như gọi tên thực phẩm, đồ dùng phân loại thực phẩm, thi xem ai chọn nhanh, thi ai chọn đúng, bé thích ăn gì, chơi bán hàng, nấu ăn, xếp tranh theo thứ tự đúng, chọn hành vi tốt có lợi cho sức khỏe...

– Với 6 bức tranh tổng hợp bạn có thể :

+ Kết hợp với 40 quân lô tô, hướng dẫn cho trẻ chơi các trò chơi : Chọn các nhóm thực phẩm, thi xem ai xếp nhanh, thi xem ai tìm nhanh,...

+ Ngoài ra, bạn có thể sử dụng bộ tranh trên để làm phương tiện tuyên truyền, giáo dục các bậc cha mẹ về cách nuôi, dạy trẻ.

(Xem phần Phụ bản).

B – MỘT SỐ TRÒ CHƠI

1. Đố bạn biết

a) Mục đích : Trẻ nhận biết và nói đúng tên một số con vật, rau, củ, quả...

b) Luật chơi : Trẻ nói nhanh và đúng tên con vật, rau, củ, quả... trong tranh lô tô.

c) Chuẩn bị : Mỗi trẻ một bộ tranh lô tô dinh dưỡng (Xem phần Phụ bản, trang các chất dinh dưỡng).

d) Cách chơi : Một trẻ cầm bộ tranh lô tô dinh dưỡng lên đứng trước lớp, trẻ đó giơ từng quân lô tô lên đố các bạn “*Đây là tranh vẽ con (rau, củ, quả...) gì ?*”. Những trẻ khác phải nói thật nhanh tên con vật hoặc rau, củ, quả... vẽ trên quân lô tô ấy. Trẻ nào nói đúng thì được nhận quân lô tô ấy. Cuối cùng, trẻ nào nhận được nhiều quân lô tô nhất là thắng cuộc.

2. Ai có tranh giống tranh của cô

a) Mục đích : Giúp trẻ nhận biết và nói nhanh tên các con vật, rau, củ, quả... gần gũi.

b) Luật chơi : Trẻ chỉ giơ tranh giống tranh của cô.

c) Chuẩn bị : Mỗi trẻ một bộ tranh lô tô dinh dưỡng (xem phần Phụ bản, trang các chất dinh dưỡng).

d) Cách chơi

* **Cách thứ nhất :** Cô giáo và mỗi trẻ có một bộ tranh lô tô. Trẻ bày tranh lô tô ra trước mặt. Khi cô giơ tranh vẽ con vật, rau, củ, quả gì, trẻ nào có tranh vẽ con vật, rau, củ, quả giống tranh của cô giơ lên và nói to tên con vật, rau, củ, quả đó.

Ví dụ : Cô giơ tranh vẽ quả đu đủ, trẻ có tranh vẽ quả đu đủ giơ lên và nói to “*Quả đu đủ*”.

* **Cách thứ hai :** Khi cô nói tên thực phẩm vẽ trong tranh, trẻ nào có tranh vẽ loại thực phẩm đó chạy đến chỗ cô, giơ tranh lên cho cả lớp xem và nói to tên thực phẩm vẽ trong tranh.

* **Cách thứ ba :** Cô phát cho mỗi trẻ một quân lô tô (có nội dung phù hợp với nội dung bài dạy của cô). Trẻ cần quan sát kĩ và ghi nhớ quân lô tô của mình.

8 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

Những trẻ có tranh vừa đi, vừa hát, khi cô nói tên tranh gì, trẻ nào có tranh giống cô, chạy lại với cô và nói to tên thực phẩm vẽ trong tranh.

3. Gọi đủ 3 thứ cùng loại rau, củ, quả

a) Mục đích : Trẻ nhận biết, làm quen, gọi tên của rau, củ, quả cùng loại và biết được lợi ích của các loại rau, củ, quả đối với sức khỏe con người.

b) Luật chơi : gọi đủ 3 thứ rau, củ, quả cùng loại để kể tiếp sau khi cô đã nêu đặc điểm chung của chúng.

c) Chuẩn bị : Mỗi trẻ một bộ tranh lô tô dinh dưỡng (Xem phần Phụ bản, trang các chất dinh dưỡng).

d) Cách chơi

Khi cô nói đến tên một loại rau, củ, quả gì, cháu nói nhanh 3 thứ cùng loại đó. Ai không kể đủ tên 3 thứ hoặc kể sai tên thì coi như thua cuộc. Ví dụ : Cô nói “quả”, trẻ trả lời “Na, bưởi, xoài...”.

Cô nói “Rau ăn lá, giúp da dẻ mịn màng”, trẻ trả lời “Rau muống, rau cải, rau mồng tơi...”

Cô nói “Củ, quả màu vàng, đỏ, giúp sáng mắt”, trẻ trả lời “Cà rốt, bí đỏ, gấc...”

4. Bữa ăn hợp lí

a) Mục đích : Giúp trẻ biết một bữa ăn đủ chất thì cần ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau.

b) Luật chơi : Trẻ tạo ra một bữa ăn có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết : chất béo, đạm, bột đường, vitamin và muối khoáng từ những thực phẩm sẵn có (quần lô tô).

c) Chuẩn bị : Một bộ tranh lô tô dinh dưỡng (Xem phần Phụ bản, trang các chất dinh dưỡng).

d) Cách chơi : Trước khi chơi, cô giúp trẻ ôn, nhớ lại những thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng.

Cô cho từng tốp trẻ chơi, mỗi trẻ được phát 4 quần lô tô. Số quần lô tô còn lại được rải úp sấp trên bàn. Trẻ phải tự kiểm tra những quần lô tô của mình để xem liệu đã đủ cho 1 bữa ăn hợp lí chưa (bao gồm các thức ăn giàu chất đạm, béo, bột đường, vitamin và muối khoáng). Nếu chưa đủ các chất dinh dưỡng cho một bữa

ăn hợp lí, trẻ sẽ loại quân bài chưa thích hợp ra (úp xuống) và lấy quân bài lô tô khác thay thế (cách chơi tương tự như chơi tam cúc). Từng trẻ lần lượt làm như vậy cho đến khi tạo được một bữa ăn với đầy đủ các chất dinh dưỡng. Trẻ nào chọn được bữa ăn hợp lí, nhanh nhất là người thắng cuộc (trong trò chơi này trẻ chọn bữa ăn hợp lí, nhất thiết phải có đủ các chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và muối khoáng).

5. Chơi bán hàng

a) Mục đích : Giúp trẻ nhận biết nhanh và gọi đúng tên các loại lương thực, thực phẩm.

b) Luật chơi : Người bán hàng phải đưa hàng theo yêu cầu của người mua.

c) Chuẩn bị : Lương thực, thực phẩm (bằng vật thật hoặc tự tạo hay đồ chơi làm bằng nhựa, giấy, lô tô...) "tiền", giỏ, rổ đựng hàng.

Tất cả đồ chơi (hàng) được bày, xếp thành quầy bán hàng. Cửa hàng có nhiều quầy hàng khác nhau như quầy bán lương thực, quầy bán thực phẩm tươi sống, quầy bán hoa quả,...

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://bookgiaokhoa.com)

d) Cách chơi : Đầu tiên cô đóng vai là người cửa hàng trưởng, phân công một số trẻ nhanh nhẹn, hoạt bát đứng bán ở các quầy hàng. Người mua hàng hỏi mua loại gì, người bán hàng đưa loại đó cho người mua hàng, người mua trả tiền, nhận hàng và cảm ơn người bán hàng.

Ví dụ : Cháu A đến quầy hàng bán rau quả hỏi "*Bác bán cho tôi quả bưởi và quả xoài*". Người bán hàng tìm tranh vẽ quả bưởi và tranh vẽ quả xoài cho người mua hàng và nói "*Bưởi và xoài của bác đây, ăn vào giúp da dẻ mịn màng, người khỏe lên đấy !*". Người mua hàng nhận hàng và nói : "*Bưởi và xoài của tôi hết bao nhiêu tiền hả bác ?*". Sau đó đếm "tiền", trả "tiền", bỏ hàng vào giỏ, cảm ơn người bán hàng.

Tương tự như vậy, "*khách hàng*" và "*người bán hàng*" có thể chơi mua, bán các loại lương thực, thực phẩm khác như gạo, ngô, khoai, cá, gà, đậu, thịt,...



Download Sách Hay | Đọc Sách Online
Hình 1. Chơi bán hàng

6. Người đi chợ và nấu ăn giỏi

a) Mục đích : Giúp trẻ nhận biết một bữa ăn đủ chất phải gồm những chất dinh dưỡng gì.

b) Luật chơi : Người đi chợ và nấu ăn giỏi phải biết muốn có một bữa ăn ngon, đủ chất cần mua nhiều loại thức ăn khác nhau.

c) Chuẩn bị : Bộ tranh lô tô dinh dưỡng, đồ chơi bằng nhựa, giấy, giỏ, "tiền", bộ đồ chơi nấu ăn.

d) Cách chơi

Cô có thể tổ chức cho 3 – 4 nhóm trẻ cùng chơi, thi đua xem nhóm chơi nào giỏi nhất.

Các nhóm chơi tự bàn bạc, thảo luận xem sẽ chuẩn bị những thực phẩm gì để nấu một bữa ăn đủ chất và sẽ nấu món gì.

Ví dụ : Sau khi cả nhóm thống nhất bữa ăn sẽ gồm các món mặn, canh, rau, món tráng miệng, vì vậy sẽ phải mua gạo, rau, thịt lợn, cá, dầu ăn, chuối... Rồi

phân công người trong nhóm đi chợ mua hàng, người chuẩn bị nấu ăn, người dọn bữa ăn.

Người đi chợ cầm “tiền”, đi chợ mua hàng (có thể là tranh lô tô, đồ chơi bằng nhựa). Người nấu và dọn bàn ăn chuẩn bị xoong, nồi, bát, đũa, thìa...

Khi ngồi vào bàn ăn, người đầu bếp giới thiệu các món ăn (thịt lợn luộc, cá rán, canh rau ngót, chuối tráng miệng...). Sau đó, ban giám khảo (cò giáo và một vài trẻ) chấm thi các nhóm, chọn ra nhóm đi chợ và nấu ăn giỏi nhất để tuyên dương, khen thưởng.

7. Quay bảng

a) Mục đích : Giúp trẻ nhận biết, gọi tên các thực phẩm, những chất dinh dưỡng chứa nhiều trong thực phẩm đó (trò chơi này nên tổ chức vào tiết Ôn tập).

b) Luật chơi : Khi kim chỉ vào tranh gì, trẻ nói đúng tên tranh đó.

c) Chuẩn bị : Lô tô dinh dưỡng hoặc một số đồ chơi bằng nhựa về các loại củ, quả, các con vật..., một bảng tròn quay có kim chỉ, xung quanh bảng có gắn các tranh lô tô vẽ các loại thực phẩm khác nhau.

d) Cách chơi : Cô cho 1 trẻ lên quay bảng, kim chỉ vào tranh gì, trẻ nói nhanh tên vật vẽ trong tranh lô tô ấy.

Ví dụ : Kim chỉ vào tranh vẽ quả gấc, cả lớp cùng nói to “*Quả gấc, giàu vitamin A*”. Hoặc khi kim chỉ vào tranh vẽ hạt gạo, cả lớp cùng nói to “*Hạt gạo, giàu chất bột đường*”, kim chỉ vào tranh vẽ củ lạc, cả lớp cùng nói to “*Củ lạc, giàu chất béo*”,...



Download Sách Hay | Đọc Sách Online
Hình 2. Vòng quay kì diệu

Hoặc cho từng trẻ tự quay bảng, sau đó tự trả lời.

Ai nói đúng nhiều lần nhất là người thắng cuộc, ai nói sai một lần phải nhảy lò cò quanh lớp một vòng.

8. Cửa hàng rau quả

a) Mục đích : Giúp trẻ nhận biết các thực phẩm dựa trên kinh nghiệm đã có của trẻ.

b) Luật chơi : Trẻ không nói tên rau, quả, củ, con vật... mà mô tả những đặc điểm chính của từng thực phẩm.

c) Chuẩn bị : Tranh lô tô dinh dưỡng, vật thật hoặc đồ chơi bằng nhựa.

d) Cách chơi : Tổ chức thành quầy rau quả, chọn một trẻ làm người bán hàng, các trẻ khác làm người mua. Người mua đến cửa hàng không được nói tên rau, quả, củ mà chỉ nói những nét đặc trưng của từng thực phẩm mà mình định mua.

Ví dụ : Người mua nói : *"Bác bán cho tôi quả có màu đỏ, vỏ có gai, ăn vào sáng mắt, giàu vitamin A"* hoặc người mua đọc câu đố :

*Quả gì chín đỏ
Vỏ có nhiều gai
Lấy ruột đỏ xối
Vừa ngon vừa bổ .*

Người bán hàng nghe và suy nghĩ theo sự mô tả của người mua, đưa quả cho người mua (*quả gấc*).

Nếu người mua chưa nói rõ thì người bán có thể hỏi lại, trẻ có thể bổ sung thêm chi tiết cho rõ hơn. Người bán hàng phải đưa đúng thì người mua mới nhận hàng. Nếu đã mô tả đến lần hai mà người bán vẫn không lấy đúng hàng thì phải đổi vai chơi.

9. Thi kể các món ăn

a) Mục đích : Trẻ nói được tên các món ăn thông thường, giúp phát triển tư duy, ngôn ngữ.

b) Luật chơi : Không được nhắc lại món ăn mà đội bạn đã nêu.

c) Chuẩn bị : Tranh vẽ một số món ăn hoặc thực phẩm thông thường.

d) Cách chơi : Chia trẻ thành 2 nhóm chơi, mỗi nhóm từ 4 – 6 trẻ, khi cô nói tên thực phẩm nào thì trẻ phải nói được tên các món ăn chế biến từ loại thực phẩm đó.

Lưu ý : Khi cô nói tên thực phẩm xong, nếu đội nào giơ tay trước thì được quyền nói trước, mỗi lần chỉ được nói 1 món ăn, lần lượt từng đội nói món ăn, nếu đội nào không nói đúng được món ăn tiếp theo thì đội đó thua.

Ví dụ 1 : Cô nói "Rau cải"

Đội A : *Rau cải nấu cua*

Đội B : *Rau cải nấu cá*

Đội A : *Rau cải luộc*

Đội B : *Rau cải xào thịt bò*

Đội A : *Rau cải nấu tôm*

Đội B : *Không nói được tiếp thì đội B bị thua.*

Ví dụ 2 : Cô nói "Bánh mì"

Đội A : *Bánh mì kẹp bơ*

Đội B : *Bánh mì kẹp mít*

Đội A : *Bánh mì kẹp trứng*

Đội B : *Bánh mì kẹp cá*

Đội A : *Bánh mì kẹp thịt bò...*

Sau khi 2 đội đã thi kể các món ăn, cô giáo có thể gợi mở trò chuyện giúp trẻ hiểu các thực phẩm có thể phối hợp với nhau để tạo ra nhiều món ăn khác nhau và có tên gọi, cách ăn khác nhau. Trên cơ sở đó, khai thác các kinh nghiệm của trẻ, giúp trẻ phát triển tư duy, ngôn ngữ.



Hình 3. Bé tập làm bánh mì kẹp bơ

10. Tên bạn là gì ?

a) Mục đích : Giúp trẻ nhận biết lợi ích của các thức ăn thường ngày.

b) Luật chơi : Trẻ cầm tranh vẽ loại thực phẩm nào thì nói tên và lợi ích của các thực phẩm có trong tranh đó.

c) Chuẩn bị : Tranh lô tô và tranh dinh dưỡng tổng hợp.

d) Cách chơi

* **Cách thứ nhất :** Cô phát cho mỗi trẻ 1 tờ tranh to (tranh tổng hợp). Các trẻ này trốn ở một vị trí nào đó trong lớp học. Cô có thể nói với cả lớp “ Hôm nay lớp ta có một đoàn khách quý đến thăm. Tất cả lớp cùng chú ý xem họ là những ai nhé !”. Từng trẻ cầm tranh to giơ trước mặt, chạy ra trước lớp. Cả lớp cùng đồng thanh hỏi “Tên bạn là gì ?”, người cầm tranh tự giới thiệu “Tôi là đạm, trong mình tôi chứa nhiều chất đạm. Các bạn hãy nhìn vào tôi mà xem (vừa nói vừa giơ tranh cho cả lớp xem) nào cá, nào gà, lợn, cua, tôm,... tôi giúp các bạn khỏe mạnh, thông minh”. Tương tự như vậy, các trẻ khác cầm tranh của mình ra trước lớp tự giới thiệu. Sau khi tự giới thiệu xong, 4 người cầm 4 bức tranh (4 nhóm thực phẩm) chạy đi các ngả nói “Bạn nào thích tôi thì chạy theo tôi”. Ai thích thực phẩm, chất dinh dưỡng gì thì chạy theo trẻ mang tranh vẽ các thực phẩm giàu dinh dưỡng đó, trẻ vừa đi, vừa hát vài vòng quanh lớp, trò chơi kết thúc vui vẻ.

* **Cách thứ hai :** Ngoài 4 trẻ có 4 bức tranh tổng hợp như đã nêu ở trên, những trẻ khác được cô phát cho mỗi trẻ một quân lô tô. Sau khi 4 trẻ cầm tranh tổng hợp tự giới thiệu “Tên” và “Họ hàng” của mình và nói “Bạn nào cùng họ thì đi theo tôi”, ai có tranh lô tô vẽ thức ăn giàu chất dinh dưỡng gì thì chạy theo trẻ cầm bức tranh tổng hợp đó. Ví dụ : Trẻ có quân lô tô vẽ bắp ngô (củ khoai, hạt gạo, túi đường, củ sắn...) thì chạy theo trẻ có tên là “Chất bột đường”,... Kết thúc trò chơi tương tự như trên.

11. Chúng cháu “chơi cờ”

a) Mục đích

- Trẻ phân biệt bốn nhóm thực phẩm.
- Giúp cho trẻ phát triển khả năng ghi nhớ, nhanh nhẹn.

b) Chuẩn bị

- Mỗi trẻ một bàn cờ (ví dụ : như hình vẽ).

16 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

Cá	Gạo	Dầu	Rau ngọt
Bánh mì			
Dưa chuột			
Bơ			

– Một bộ lô tô dinh dưỡng 16 quân đủ 4 nhóm thực phẩm.

– Chia trẻ theo nhóm (từ 2 – 4 trẻ một nhóm).

c) Luật chơi : Trẻ chỉ được xếp vào ô trống những thực phẩm cùng nhóm và tương ứng với chất dinh dưỡng.

d) Cách chơi

Khi có hiệu lệnh chơi, trẻ xác định các chất dinh dưỡng còn thiếu ở các ô trống trong bàn cờ rồi tìm quân lô tô vẽ thực phẩm có chứa chất dinh dưỡng đó đặt vào ô trống. Sao cho hàng dọc, hàng ngang, đều có đủ 4 nhóm thực phẩm, không trùng lặp hai chất trong một nhóm thực phẩm.

Trẻ nào xếp vào ô trống nhanh, đủ và đúng là thắng.

Chú ý : Trẻ có thể thay thế thực phẩm miễn là thực phẩm đó cùng nhóm và tương ứng với chất.

12. Bán trái cây

a) Mục đích : Củng cố và mở rộng sự hiểu biết của trẻ về các loại quả.

Giáo dục cho trẻ biết ích lợi của các loại quả với đời sống.

b) Chuẩn bị

– Tranh có chân, vẽ quả chuối, đu đủ, nho, bưởi, dưa hấu.

– Mỗi loại quả có 6 – 8 tranh.

– Dạy trẻ thuộc câu đố trước khi chơi.

c) Luật chơi : Khi đến quầy mua trái cây, người mua không được nói tên trái cây mà phải đọc câu đố về loại quả mình cần mua.

d) Cách chơi : Tổ chức thành 3 quầy bán trái cây. Chọn 3 trẻ, mỗi trẻ bán 1 quầy. Trên quầy để sẵn tranh các loại trái cây đã chuẩn bị (tranh có chân đứng). Còn các trẻ khác là người đi mua trái cây. Khi đi mua trái cây, trẻ không được nói tên trái cây mà đọc 1 câu đố nói về loại trái cây mình mua và người bán hàng phải hiểu được câu đố ấy nói về quả gì và đưa tranh quả đó cho người mua.

Ví dụ : Một bạn đến trước quầy hàng, nếu muốn mua quả chuối thì nói :
Cô bán cho tôi loại quả như thế này nhé !

Quả gì vỏ đỏ

Ruột chấm vùng đen

Ăn vào mà xem

Vừa mát, vừa bổ

Người bán hàng sau khi nghe người mua hàng đọc hết câu đố nói : “Đó là quả thanh long, quầy tôi có đấy”.

Đưa tranh quả thanh long cho người mua rồi nói :

“Thanh long ăn rất ngon và mát, giúp bác khỏe mạnh”.

Đến các quả khác người bán hàng vừa bán, vừa nói cho khách hàng biết lợi ích của trái cây và cách ăn.

Chú ý :

- Người bán phải đưa tranh đúng loại quả thì người mua mới nhận.
- Nếu người bán đưa không đúng thì người mua đọc lại lần thứ 2 câu đố. Người bán vẫn đưa không đúng, cô cho đổi vai chơi.
- Nếu người mua đọc không đúng câu đố thì được phép đọc lần thứ hai.
- Trong khi chơi, cô giáo dục cho trẻ tính trật tự không chen lấn, xô đẩy.
- Dạy cho trẻ biết trái cây ăn rất bổ, giúp cho cơ thể khỏe mạnh, da dẻ hồng hào. Vì trong trái cây có chứa nhiều vitamin và muối khoáng cần thiết cho cơ thể.

13. Kể tên các loại rau ở địa phương

a) Mục đích

- Giúp trẻ nhận biết các loại rau thường gặp ở địa phương và hình thành sở thích ăn rau.
- Phát triển tư duy, ngôn ngữ cho trẻ.
- Trẻ biết liên hệ với thực tế của địa phương.

b) Luật chơi

- Đội nào nói được nhiều loại rau hơn đội đó sẽ thắng.
- Đội bạn không được nói lặp lại tên loại rau mà đội kia đã nói.



Download Sách Hay | Đọc Sách Online
Hình 4. Trẻ tham vườn rau

c) Cách chơi

- Chia trẻ thành 2 đội, mỗi đội 5 – 7 trẻ hoặc nhiều hơn tùy theo số lượng. Khi cô nói “rau xanh”, hai đội sẽ thi nhau kể tên các loại rau mà các trẻ đã biết.
- Đội nào kể được nhiều hơn thì đội đó thắng.

Ví dụ :

Đội Hoa Lan

+ Rau ngót

+ Rau xà lách

+ Rau cải xoong

+ Rau cải bắp

Đội Hoa Hồng

+ Rau muống

+ Rau mồng tơi

+ Rau củ bọ (rau phắc xiêu)

+ Rau bí

Cứ như vậy, đội nào nói được nhiều thì đội đó thắng. Các trẻ còn lại cổ vũ cho 2 đội.

– Trò chơi kết thúc, cô cho trẻ đếm các loại rau mà mỗi đội kể tên, gợi mở, trò chuyện giúp trẻ hiểu lợi ích của các loại rau và hình thành sở thích ăn rau.

14. Nhận biết trái cây

a) Mục đích

- Trẻ nhận biết đúng các loại quả, đặc điểm quả, lợi ích các loại quả.
- Giáo dục dinh dưỡng cho trẻ, giúp trẻ phát triển tư duy, ngôn ngữ.

b) Chuẩn bị

- Bài hát, bài thơ, câu đố về các loại quả.
- Mỗi trẻ có từ 5 – 7 quân bài lô tô vẽ hình quả.

c) Luật chơi

- Trẻ gọi đúng tên quả, đặc điểm, tác dụng các loại quả hoặc bạn nói đặc điểm quả, trẻ nói tên quả và gior lô tô có vẽ hình quả đó.
- Nếu trẻ nào nhận biết sai sẽ loại ra khỏi trò chơi.

d) Cách chơi

- Cô cho trẻ hát hoặc đọc thơ, câu đố nói về quả nào thì trẻ gior lô tô có hình quả đó và nói tên quả.
- Hoặc cô nói đặc điểm của quả, mùi vị quả, trẻ nói tên quả và cầm lô tô chạy vào vòng trong.

Ví dụ :

Lần 1 : Trẻ hát :

Trái bầu xanh, trái bí xanh,

Theo gió trong lành cất tiếng hát vui chung.

Bầu ơi, thương lấy bí cùng

Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn .

Cô nói : Trái gì, trái gì ? Trẻ nói : Trái bầu, trái bí và chọn lô tô gior lên.

Lần 2 : Cô và trẻ hát :

Quả gì mà ngon ngon thế ?

Xin thưa rằng quả khế.

Ăn vào thì chắc là chua ?

Vâng ! Vâng !

Chua thì để nấu canh chua.

Trẻ chọn lô tô vẽ quả khế chạy vào vòng.



Lần 3 : Cô đọc câu đố :

Quả gì có giếng nước trong
Con kiến chẳng lọt, con ong chẳng vào ?
Quả gì ? Quả gì ?

Trẻ chọn lỗ tổ về quả dừa và đọc tên quả.

Lần 4 : Cô và trẻ hát :

Quả gì mà gai chỉ chít
Xin thưa rằng quả mít
Ăn vào thì chắc là đau ?
Không đau ! Không đau !
Thơm lừng tận mấy hôm sau !



Trẻ chọn lỗ tổ về quả mít và đọc tên quả.

Lần 5 : Cô nói đặc điểm quả, trẻ nói tên quả và ngược lại, cô thể bắt đầu như sau

Cô : "Lắng nghe, lắng nghe : Quả có một hạt ?"

Trẻ : "Quả nhãn"

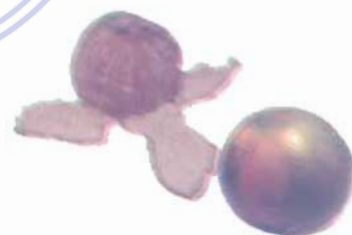
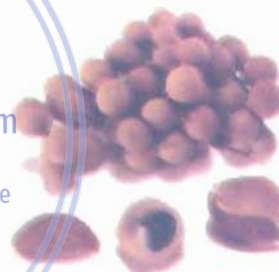
Cô nói : "Quả quýt"

Trẻ : "Có mùi thơm, vị ngọt".

Cô nói : "Dưa hấu".

Trẻ : "Ruột đỏ, vỏ xanh"...

Trò chơi cứ thế lặp lại đến khi kết thúc chơi.



15. Hái quả

a) Mục đích

- Rèn luyện sự khéo léo của đôi tay, phát triển các giác quan (mắt), khả năng định hướng.

- Trẻ biết ích lợi của các loại cây ăn quả : nhiều vitamin, muối khoáng...

- Giáo dục trẻ yêu quý người trồng cây, không hái lá, bẻ cành.

b) Chuẩn bị

- 3 cây : dừa, na, xoài cố treo nhiều quả (nếu không có quả thì treo lỗ tổ trên cây).

- Câu đố về các loại quả, ví dụ :

**Quả gì có giếng nước trong
Con kiến chẳng lọt, con ong chẳng vào ?
(Quả dưa)**

**Quả gì nhiều mắt
Khi chín nứt ra
Ruột trắng nõn nà
Hạt đen nhanh nhẹn ?**

**(Quả na)
Quả gì khi chín vàng ươm
Chua chua, ngọt ngọt, mẹ thường cho ăn ?
(Quả xoài)**

c) **Lượt chơi** : Trẻ hái đúng loại quả mà bạn đọc câu đố, mỗi lần hái 1 quả.

d) **Cách chơi** Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Trẻ đứng thành 3 tổ, mỗi tổ 2 – 3 trẻ, đứng sau vạch xuất phát.
- Cô đọc câu đố, sau một bản nhạc ngắn, trẻ phải vượt qua chướng ngại vật để đến gần cây và hái đúng quả mang về bỏ vào giỏ.
- Trẻ hái xong, cô giúp trẻ (đếm) kiểm tra xem trẻ hái được quả gì, đúng hay sai và bao nhiêu quả.
- Cô có thể gợi mở, trò chuyện, đặt câu hỏi với trẻ : Quả gì ? Màu sắc như thế nào ? Mùi vị ra sao ?... Hoặc trò chuyện với trẻ, giúp trẻ biết lợi ích và cách ăn của các loại quả : Ăn nhiều loại quả, khi ăn phải rửa sạch, gọt vỏ (quả xoài), phải bỏ vỏ, bỏ hạt (quả na).

16. Tra đố

a) **Mục đích** : Giúp trẻ phân biệt, gọi tên và hiểu được tác dụng của từng loại đồ trong các món ăn.

b) **Chuẩn bị** : - Mỗi trẻ 1 lô tô vẽ 1 loại đồ (đồ đen, đồ xanh, đồ tương, đồ dưa), 4 góc chơi Bé tập làm nội trợ (nấu chè, đồ xôi, làm sữa và xào món ăn).

- Dạy trẻ học thuộc bài thơ "Tra đố".

22 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

c) Luật chơi : Trẻ nghe bạn đọc thơ, nhận biết loại đồ (gieo đồ) và mang về đúng góc chơi.

d) Cách chơi : Cho trẻ ngồi vòng tròn, 1 trẻ cầm lô tô các loại đậu đi phía sau, vừa đi, vừa đọc bài thơ “Tra đồ”.

Cuối đất sau nhà

Để ta tra đồ

Đợi ngày ra quả

Hái đồ về phơi

Nào các bạn ơi !

Cùng nhau tra đồ

Tra xong ngồi đó.

Chờ đồ mọc lên.



Trẻ vừa đi, vừa đọc và đặt sau lưng mỗi bạn 1 lô tô đến khi hết thì thôi. Khi trẻ đọc xong và tra hết đồ, cô giáo hoặc chủ trò chơi nói : “Đồ sắp mọc” thì trẻ ngồi ở vòng tròn đưa tay ra phía sau lưng mình lấy quần lô tô xem là đồ gì.

Cô nói :

Đỏ xanh đã mọc

Trẻ có lô tô đỏ xanh đứng lên

Đỏ đen đã mọc

Trẻ có lô tô đỏ đen đứng lên

Đỏ tương đã mọc

Trẻ có lô tô đỏ tương đứng lên

Đỏ dưa đã mọc

Trẻ có lô tô đỏ dưa đứng lên

Khi trẻ đứng lên hết, cô đọc :

Đỏ đen để mẹ nấu chè

Đỏ xanh thì để cho bà thổi xôi

Đỏ tương làm sữa em ơi

Còn anh đậu dưa thì tôi đem xào.

Khi cô đọc xong từng câu, trẻ mang lô tô về loại đồ mà bạn nhắc đến về đúng góc “nội trợ” đã quy định. Ai về đúng chỗ và nhanh là thắng cuộc.

Nếu trẻ nào về sai vị trí quy định phải nhảy lò cò một vòng.

Trước khi kết thúc trò chơi bạn có thể hỏi trẻ xem trẻ đã được ăn những loại đồ nào, món gì, mùi vị của những món ăn đó. Ăn đồ có lợi ích gì cho sức khỏe (có nhiều đạm thực vật, ăn vào “mát”, giúp bé khỏe mạnh, chóng lớn...).

17. Ai nhanh, ai khỏe

a) Mục đích

- Giúp trẻ nhận biết, gọi tên, biết lợi ích và phân loại thực phẩm theo nhóm.
- Trẻ phát triển vận động, khả năng quan sát nhanh, phối hợp các giác quan.

b) Luật chơi : Trẻ chọn đúng thực phẩm theo yêu cầu.

c) Chuẩn bị

- Một cây to, trên cây có gắn các loại rau, củ, quả bằng nhựa.
- Hoặc 3 chiếc bàn vừa tầm với trẻ trên bàn bày nhiều lô tô dính đường.
- Số rau, củ, quả bằng nhựa hoặc số lô tô gấp 3 lần số trẻ chơi.
- Ba rổ nhỏ mỗi rổ đựng một loại rau, củ, quả theo quy định.

d) Cách chơi

Chia trẻ thành các nhóm (số nhóm tùy theo), mỗi nhóm 5–7 trẻ.

Cho trẻ đứng thành hàng dọc, sau vạch xuất phát. Khi bạn đưa ra yêu cầu, trẻ chạy nhanh đến cây, hái một loại thức ăn theo yêu cầu của bạn, sau đó bật tự do quãng 5m, bỏ thực phẩm vào rổ theo quy định.

Sau đó, trẻ chạy về đập vào tay trẻ kế tiếp, trẻ tiếp theo chạy lên hái quả khác..., còn trẻ đã hái xong chạy về đứng cuối hàng.

Ví dụ : Bạn chia trẻ thành ba nhóm, quy định các loại rau như sau :

Nhóm một chạy 5m lấy trên cây lô tô vẽ rau ăn quả, sau đó bật tự do quãng đường dài 5m, bỏ thức ăn lấy được vào rổ có màu đỏ ;

Nhóm hai chạy 5m lấy trên cây lô tô vẽ rau lá, sau đó bật tự do quãng đường dài 5m, bỏ thức ăn lấy được vào rổ có màu xanh ;

Nhóm ba chạy 5m lấy trên cây lô tô vẽ rau ăn củ, sau đó bật tự do quãng đường dài 5m, bỏ thức ăn lấy được vào rổ có màu trắng.

18. Bé tập làm nội trợ

a) Mục đích

- Dạy trẻ biết tự phục vụ, biết thương yêu, giúp đỡ người thân.
- Trẻ bước đầu biết đọc thực đơn, biết quy trình chế biến một món ăn.
- Biết sử dụng một số đồ dùng trong ăn uống và thích thú với công việc "Tập làm nội trợ".

24 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

b) Chuẩn bị

- Một số tranh vẽ về các bước chế biến của một số món ăn phổ biến, đơn giản.
- Một số đồ dùng, thức ăn, nước uống để trẻ thực hành việc “Tập làm nội trợ”.

c) **Luật chơi** : Trong cùng một thời gian các đội sẽ thi đua ghép các tranh rời theo thứ tự các bước chế biến món ăn. Đội nào ghép nhanh hơn đội đó thắng.



Hình 5. Bé pha nước chanh

d) Cách chơi

Trong cùng một thời gian, cô cho 4 hoặc 5 đội cùng tham gia. Mỗi đội sẽ cử một bạn lên chọn một rổ đựng các tranh rời về quy trình chế biến một món ăn. Đội nào ghép nhanh và đúng sẽ thắng.

Ví dụ : Quy trình pha nước chanh 5 bước :

1. Rót nước vào li.
2. Bỏ đường vào li để khuấy.

3. Cắt chanh.

4. Vắt chanh.

5. Cho nước chanh vắt vào li và khuấy đều.

Hoặc các đội thi nhau pha nước chanh, đội nào pha đúng, pha nhanh hơn, gọn gàng đội đó được khen.

19. Tranh nào biến mất

a) Mục đích

– Trẻ nhận biết các bước chế biến một số món ăn đơn giản.

– Phát triển khả năng quan sát, tư duy.

b) Chuẩn bị : Lô tô Bé tập làm nội trợ.

c) Luật chơi : Nói đúng bức tranh đã biến mất.

d) Cách chơi

– Trẻ quan sát các bức tranh đã được xếp theo thứ tự, sau đó cô nói : “Trời tối” và yêu cầu trẻ nhắm mắt. Cô đổi vị trí của 1 tranh, rồi nói “Trời sáng” trẻ mở mắt và nói đúng bức tranh cô vừa đổi chỗ và trẻ xếp lại bức tranh mà trẻ vừa phát hiện vào vị trí đúng.

– Khi trẻ chơi thạo, cô tăng số tranh đổi chỗ để trẻ tìm và xếp lại.

Ví dụ : Cô cho trẻ quan sát các bước pha nước cam có 8 tranh

1. Rót nước vào li.

2. Bỏ đường vào li để khuấy.

3. Cắt quả cam.

4. Vắt nước cam.

5. Rót nước cam vắt vào li.

6. Khuấy đều.

7. Thêm đá đập nhỏ.

8. Uống.

Sau đó cô nói : “Trời tối” và yêu cầu trẻ nhắm mắt. Cô đổi vị trí của bức tranh số 4, rồi nói “Trời sáng” trẻ mở mắt và nói đúng bức tranh cô vừa đổi chỗ và trẻ xếp lại bức tranh mà trẻ vừa phát hiện vào vị trí đúng.

26 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

Khi trẻ chơi thảo, cô tăng số tranh đổi vị trí, chẳng hạn đổi vị trí của tranh số 5 và tranh số 8...

Trò chơi kết thúc, cô có thể trò chuyện với trẻ, hỏi trẻ : Ai đã uống nước cam?, nước cam có mùi vị ra sao, nếu cho ít đường hoặc nhiều cam thì điều gì xảy ra và ngược lại... uống nước cam có lợi gì cho sức khỏe ? Uống nước cam giúp da mịn màng, cơ thể khỏe mạnh, phòng tránh bệnh tật...

20. Đội nào nhanh

a) Mục đích

- Trẻ biết quy trình chế biến của một số món ăn đơn giản.
- Phát triển khả năng quan sát, tư duy logic ở trẻ.
- Phát triển khả năng vận động, sự khéo léo và phối hợp khi chơi.

b) Chuẩn bị : Tranh lô tô *Bé tập làm nội trợ*.

c) Luật chơi : Trong cùng một thời gian, các đội thi ghép tranh theo thứ tự đúng. Mỗi lượt lên chơi chỉ được mang về 1 tranh lô tô. Đội nào xếp đúng thứ tự các bước chế biến món ăn và xếp nhanh hơn đội đó thắng cuộc.

d) Cách chơi

Chia trẻ thành 2 – 4 đội (số lượng trẻ ở các đội bằng nhau) xếp hàng dọc dưới vạch chuẩn, bên cạnh mỗi đội đặt một bảng để các đội gắn lô tô theo thứ tự đúng. Phía trước mặt các đội đặt 2 – 4 cái bàn nhỏ, mỗi bàn bày một bộ lô tô *Bé tập làm nội trợ*.

Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng trẻ của mỗi đội chạy đến bàn bày lô tô, chọn một quân lô tô vẽ một bước chế biến món ăn, mang về gắn lên bảng. Sau một bản nhạc (hoặc một khoảng thời gian quy định – tùy theo độ tuổi và khả năng của trẻ) đội nào xếp đúng, xếp nhanh đội đó thắng cuộc.

Ví dụ :

- Quy trình pha sữa bột
- Quy trình làm bánh mì kẹp nhân
- Quy trình làm sa lát
- Quy trình làm nước quả ướp đường

(Xem tranh vẽ phần Phụ bản)

21. Ai nhanh, ai đúng

a) Mục đích

– Giúp trẻ phát triển tư duy logic, khả năng nhanh nhẹn, khéo léo.
– Giáo dục, hình thành ở trẻ khả năng tự phục vụ trong ăn uống và sinh hoạt hằng ngày.

– Biết chăm sóc, bảo vệ vật nuôi, cây trồng.

b) Chuẩn bị : Mỗi trẻ một bộ lô tô hoặc bộ tranh vẽ các bước thực hiện.

c) Luật chơi : Trẻ xếp tranh theo đúng vị trí, nhanh nhất là người thắng cuộc.

d) Cách chơi : Phát cho mỗi trẻ một bộ tranh lô tô có nội dung về trình tự thao tác của một hoạt động hay chu trình phát triển của cây hoặc vòng đời của con gà.

Ví dụ : Phát cho mỗi trẻ một bộ tranh lô tô có số quân bằng nhau, bộ tranh có nội dung “Bé ăn cam” gồm các lô tô :

1. Bé cầm quả cam
2. Rửa quả cam
3. Bé bóc cam
4. Bé ăn cam
5. Bé bỏ vỏ cam vào thùng rác

Trẻ quan sát tranh sau một bản nhạc hay sau khi giáo viên đếm từ 1 đến 10, trẻ xếp đúng thứ tự các bước như trên. Ai xếp nhanh nhất và đúng là thắng, được thưởng bông hoa hay một phần thưởng nào đó.

Bạn có thể áp dụng trò chơi này với các bộ lô tô có nội dung khác để củng cố kiến thức cho trẻ như xếp thứ tự từ to đến nhỏ, từ cao đến thấp (hoặc ngược lại), chu trình phát triển của cây (gieo hạt -> nảy mầm -> thành cây -> ra nụ -> ra hoa -> kết trái -> cho hạt -> gieo hạt -> nảy mầm..., chu trình sinh trưởng của động vật...

22. Ai nhanh, ai giỏi

a) Mục đích

– Trẻ nhận biết các đồ dùng vệ sinh và công dụng của chúng.

28 Giáo dục sức khoẻ cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

– Giúp trẻ biết lắng nghe và làm đúng theo yêu cầu của giáo viên, trên cơ sở đó phát triển giác quan và khả năng tư duy của trẻ.

b) Luật chơi

Trẻ tìm đúng quần bài lô tô theo đúng yêu cầu. Ai chọn nhanh, được nhiều, trẻ đó thắng cuộc.

c) Chuẩn bị

Mỗi trẻ một bộ lô tô vệ sinh.

d) Cách chơi

* *Cách thứ nhất* : Khi cô nói công dụng của đồ vật thì trẻ chọn các tranh lô tô có công dụng mà cô vừa nêu.



Ví dụ :

- Cô nói : “Hãy chọn cho cô các đồ dùng mà bé thường dùng khi chải răng”.
- Trẻ chọn lô tô vẽ : cái cốc/ cà, bàn chải, kem đánh răng.
- Cô nói : “Hãy chọn cho cô các đồ dùng mà bé thường dùng khi đi nắng”.
- Trẻ chọn lô tô vẽ cái mũ, nón.
- Cô nói : “Hãy chọn cho cô các đồ dùng mà bé thường dùng khi trời rét”.
- Trẻ chọn lô tô vẽ áo len, mũ len, tất chân, giày....

Cô cùng trẻ kiểm tra đồ vật vừa tìm được và đếm số lượng đồ vật đã tìm đúng, ai chọn được nhiều, nhanh người đó thắng cuộc.

* *Cách thứ hai* : Cô đọc một câu đố về các đồ dùng vệ sinh, trẻ lắng nghe và trả lời đáp án bằng cách chọn quần bài lô tô vẽ đồ dùng đó.

Ví dụ :

– Cô đố :

Bé ơi có biết

Một vật thân quen

Giúp bé ra đường

Không bị cảm nắng

Trẻ chọn lô tô vẽ cái mũ, cái nón.

- Cô đố :

Gọi là bánh,
Chẳng để ăn
Dùng khi tắm,
Diệt vi trùng.

Trẻ chọn lô tô vẽ bánh xà phòng.

- Cô đố :

Có răng mà chẳng để nhai
Dùng để chải tóc, đầu ai mượt mà.

Trẻ chọn lô tô vẽ cái lược.

Kết thúc trò chơi, cô cùng trẻ kiểm tra đồ vật vừa tìm được và đếm số lượng đồ vật đã tìm được, ai chọn được nhiều, nhanh, người đó thắng cuộc.

23. Chọn đồ dùng phù hợp

a) Mục đích

- Trẻ nhận biết các đồ dùng vệ sinh và biết sử dụng phù hợp hằng ngày.
- Rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn và cẩn thận.
- Tạo không khí vui vẻ, thoải mái.

b) Chuẩn bị

- Các đồ chơi, đồ dùng vệ sinh : khăn mặt, bàn chải, kem đánh răng, lược, xà phòng, quần áo, giày, dép, khăn, mũ, nón theo mùa (mùa hè và mùa đông)... Mỗi loại có số lượng bằng nhau và nhiều hơn số trẻ của mỗi đội.

- Nếu không đủ đồ dùng, đồ chơi có thể sử dụng lô tô vẽ sinh. Số bộ lô tô bằng số đội chơi.

- Bàn nhỏ để bày đồ dùng, đồ chơi / lô tô (mỗi đội một bàn).
- Rổ đựng đồ dùng, đồ chơi / hoặc bày lô tô (mỗi đội một chiếc).

c) Luật chơi : Lấy đồ vật theo đúng yêu cầu bằng ngón tay cái và tay trỏ. Sau một bản nhạc, đội nào nhanh, khéo, lấy đúng yêu cầu và có số lượng đồ vật nhiều hơn, đội đó sẽ thắng.

Nếu sau khi lấy đồ vật mà đánh rơi sẽ không được tính mà phải lấy đồ vật khác theo yêu cầu.

d) Cách chơi

Cô giáo chia trẻ tham gia chơi ra thành 2–4 đội tùy theo số lượng trẻ, mỗi đội có số lượng trẻ bằng nhau, xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát cách bàn bày đồ dùng, đồ chơi/ hoặc bày lô tô khoảng 3–5 m.

Cô đưa ra yêu cầu cho từng đội, Ví dụ :

Đội 1 : Dùng ngón cái và ngón trỏ lấy cho cô trang phục mùa hè.

Đội 2 : Dùng ngón cái và ngón trỏ lấy cho cô trang phục mùa đông.

Khi có hiệu lệnh xuất phát (mở nhạc) trẻ thứ nhất của mỗi đội chạy lên bàn lấy đồ vật/ hoặc tranh lô tô về đồ vật mà cô yêu cầu, chạy về bỏ vào rổ, sau đó đập nhẹ vào trẻ thứ 2, rồi chạy xuống cuối hàng. Trẻ thứ 2 tiếp tục chạy lên bàn lấy đồ vật/ hoặc tranh lô tô về đồ vật mà cô yêu cầu, chạy về bỏ vào rổ, sau đó đập vào trẻ thứ 3, rồi chạy xuống cuối hàng. Cứ như thế cho đến khi bản nhạc kết thúc.

Cô hướng dẫn trẻ đếm số lượng đồ vật của mỗi đội đã lấy được, kiểm tra xem các đội có lấy đúng yêu cầu, nếu đồ vật nào lấy không đúng yêu cầu quy định sẽ bị loại.

Đội nào nhanh, khéo, lấy đúng yêu cầu và có số lượng đồ vật nhiều hơn, đội đó sẽ thắng.

Lưu ý :

- Trẻ phải cầm đồ vật bằng ngón tay trỏ và ngón cái.
- Trang phục mà trẻ chọn phải theo đúng yêu cầu quy định phù hợp với mùa.

Ví dụ : Trang phục mùa hè là dép, quần đùi, áo mỏng, mũ lưỡi trai. Trang phục mùa đông là giày, áo len, khăn quàng, mũ len.

– Có thể thay đổi yêu cầu như : lấy đồ dùng chải răng, lấy đồ dùng để tắm, đồ dùng ăn uống,...

Khi trẻ chơi thạo hoặc với trẻ mẫu giáo lớn cô giáo có thể nâng yêu cầu như chọn 2–4 trẻ làm trọng tài để giám sát các đội chơi có đúng luật không hoặc trẻ dùng gắp (giống gắp đá) để gắp đồ dùng...

24. Bé giữ vệ sinh**a) Mục đích**

- Trẻ biết quy trình rửa tay, chải răng... Phát triển khả năng quan sát, tư duy logic ở trẻ.
- Phát triển khả năng vận động, khéo léo và phối hợp khi chơi.

b) Luật chơi

Trẻ xếp tranh theo thứ tự đúng.

Khi chơi phải bật qua từng vòng, liên tiếp qua 5 vòng, nếu bị chạm chân vào vòng phải quay lại từ đầu. Mỗi lượt lên chơi chỉ được mang về 1 tranh lô tô.

Sau một bản nhạc (hoặc một khoảng thời gian quy định – tùy theo độ tuổi và khả năng của trẻ) đội nào xếp đúng, xếp nhanh đội đó thắng cuộc.

c) Chuẩn bị

– Lô tô vệ sinh vẽ các bước rửa tay, hoặc chải răng (xem tranh phần Phụ bản), mỗi đội 1 bộ.

– Bàn nhỏ để bày lô tô (mỗi đội một bàn).

– Bảng gắn lô tô (mỗi đội một chiếc).

– Vòng thể dục : số lượng = số đội x 5 chiếc.

d) Cách chơi

Chia trẻ thành 2 – 4 đội (số lượng trẻ ở các đội bằng nhau), xếp hàng dọc dưới vạch xuất phát, bên cạnh mỗi đội đặt một bảng để gắn lô tô theo thứ tự đúng. Trước mỗi đội đặt 5 vòng thể dục liên tiếp nhau và cuối cùng là bàn nhỏ để bày lô tô vẽ các bước rửa tay (xem tranh phần Phụ lục).

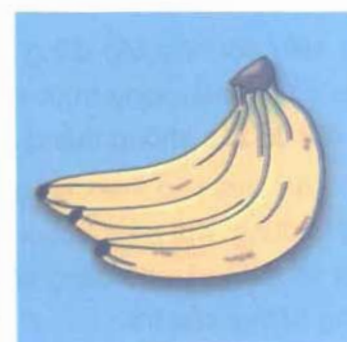
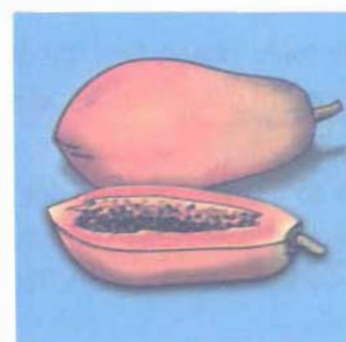
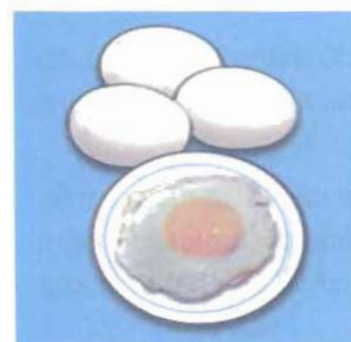
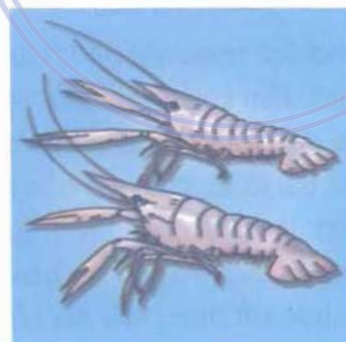
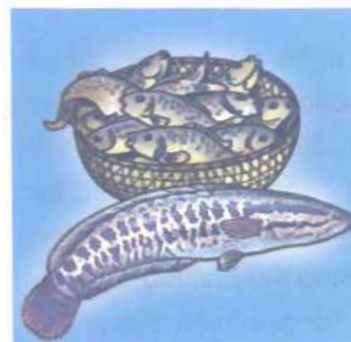
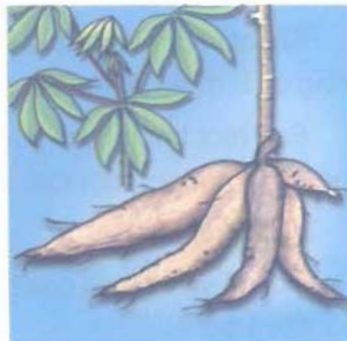
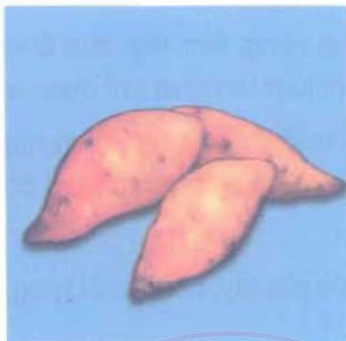
Khi người điều khiển trò chơi (cô hoặc trẻ) hô : “Lắng nghe, lắng nghe”, tất cả đáp : “Nghe gì, nghe gì?”. Người điều khiển yêu cầu “xếp các bước chải răng theo đúng thứ tự”. Khi yêu cầu vừa dứt, trẻ đầu hàng của các đội bật liên tiếp qua 5 vòng, lên bàn chọn lấy 1 quân bài lô tô, chạy về gắn lên bảng của đội mình, trẻ khác lại tiếp tục bật qua 5 vòng, lên bàn chọn lấy 1 quân bài lô tô khác thể hiện một bước trong quy trình chải răng, chạy về gắn lên bảng theo thứ tự đúng. Cứ tiếp tục như vậy cho đến khi bản nhạc kết thúc. Mỗi đội cử 1 trẻ giới thiệu sản phẩm của đội mình.

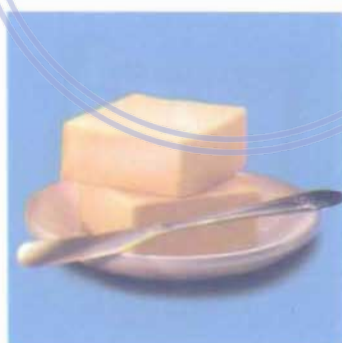
Nếu đội nào xếp đúng quy trình, nhanh hơn, thì đội đó thắng cuộc. Nếu đội nào có tín hiệu xong trước nhưng khi giới thiệu sắp xếp các bức tranh chưa đúng thì đội đó vẫn không thắng cuộc.

Lần chơi tiếp theo, cô giáo có thể yêu cầu các đội xếp các bước rửa tay theo thứ tự đúng. Khi trẻ đã chơi thạo, cô giáo nâng yêu cầu bằng cách bổ sung thêm một số lô tô vào bộ đang xếp để tránh nhầm chán. Trên cơ sở đó phát triển khả năng tư duy của trẻ.

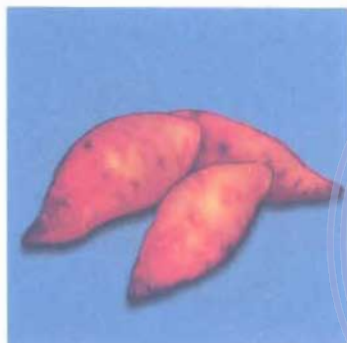
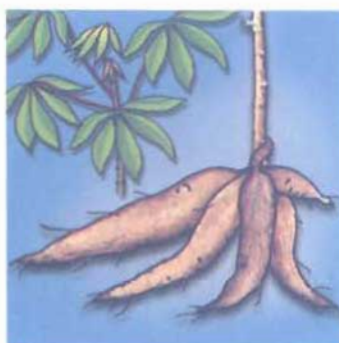
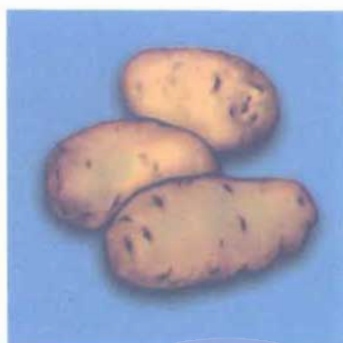
PHỤ BẢN

1. TỔNG HỢP CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

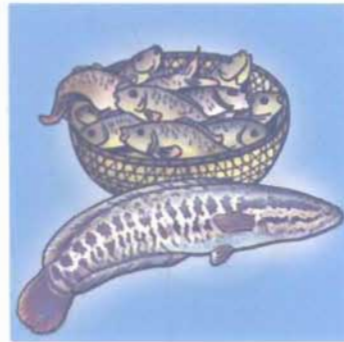




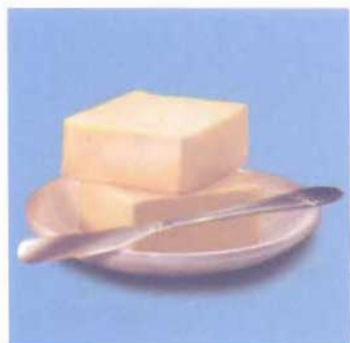
2. THỰC PHẨM GIÀU CHẤT BỘT ĐƯỜNG



3. THỰC PHẨM GIÀU CHẤT ĐẠM



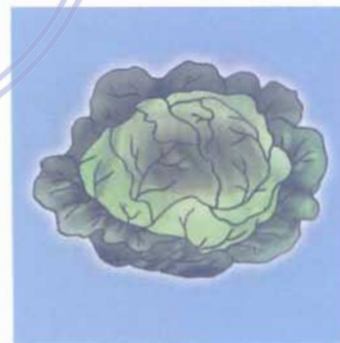
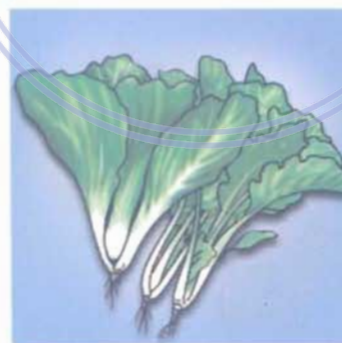
4. THỰC PHẨM GIÀU CHẤT BÉO



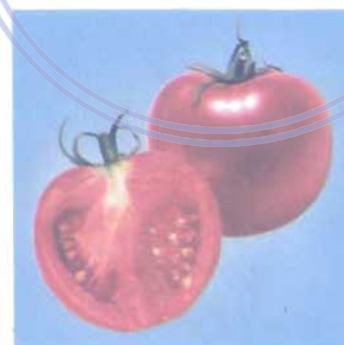
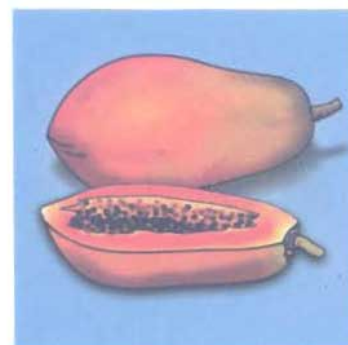
downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

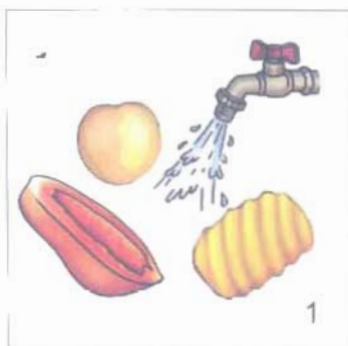
5. THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG



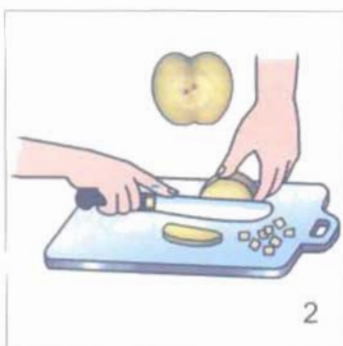
6. THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN A



7. PHA NƯỚC QUẢ UỚP ĐƯỜNG



rửa sạch, gọt vỏ



quả táo thái hạt lựu



quả dứa thái hạt lựu



quả đu đủ thái hạt lựu



trộn đường



thêm nước đường



xúc ăn

8. QUY TRÌNH LÀM BÁNH DẸO CHAY



1
nước đường đun sôi
để nguội



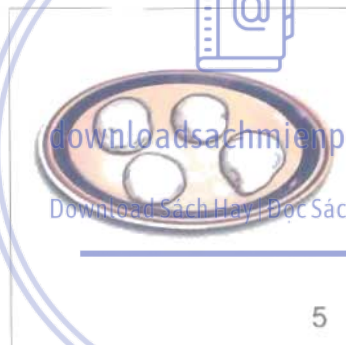
2
đong bột



3
đổ nước vào bột



4
nhào đều bột



5
chia bột thành từng phần

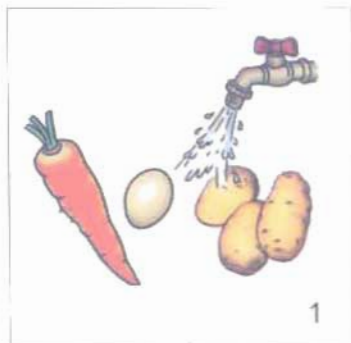


6
ép vào khuôn



7
ăn bánh

8. QUY TRÌNH LÀM SALÁT



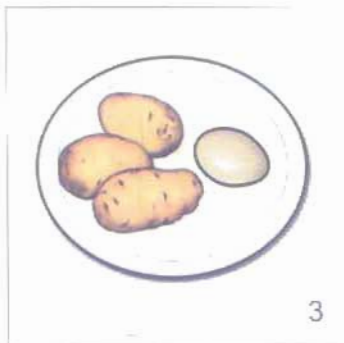
1

rửa sạch củ, trứng



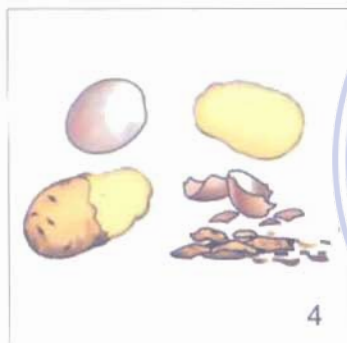
2

luộc chín



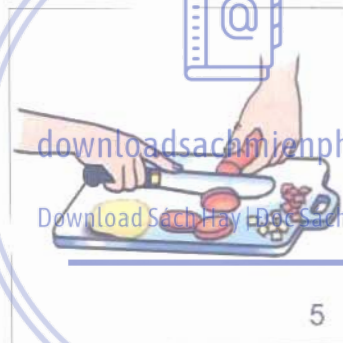
3

để nguội



4

bóc vỏ



5

thái hạt lựu



6

trộn gia vị



7

ăn

10. BÁNH MÌ KẸP BƠ



bánh mì, bơ



cắt bơ



để bơ lên bánh mì



miết bơ



ép 2 miếng bánh

vào nhau

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



ăn

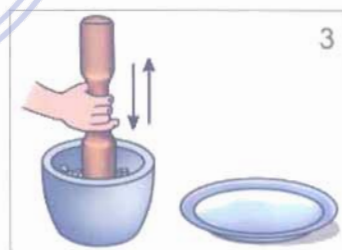
11. QUY TRÌNH LÀM MUỐI LẠC



bóc vỏ lạc



rang lạc chín, bỏ vỏ



giã lạc



cho muối vào

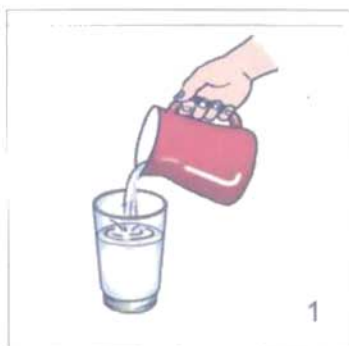


trộn đều



ăn

8. PHA NƯỚC CAM



1

rót 2/3 cốc nước sôi
để nguội



2

thêm 2 thìa đường



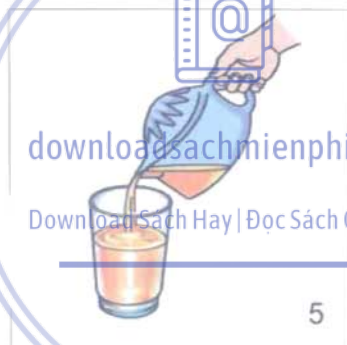
3

cắt quả cam



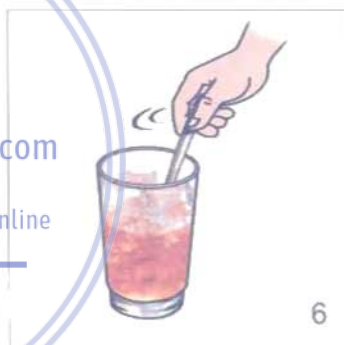
4

vắt nước cam



5

rót nước cam vắt vào cốc



6

khuấy nước cam vắt



7

thêm đá đập nhỏ



8

uống

13. QUY TRÌNH ĐÁNH RĂNG



lấy kem đánh răng



lấy nước



súc miệng



đánh răng



cất bàn chải

14. QUY TRÌNH RỬA TAY



xả nước



xoa xà phòng



rửa sạch đầu ngón tay



rửa cổ tay, ngón tay
mu bàn tay,



rửa kẽ ngón tay



xả sạch xà phòng



lau khô tay



rửa mặt



vứt rác đúng nơi quy định



tự mặc áo



rửa chân



tắm gội



chải tóc



trời nắng đội mũ



mùa đông mặc ấm



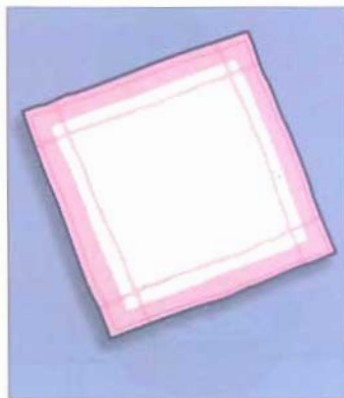
trời mưa, mặc áo mưa -
che ô



cắt móng tay



kem đánh răng



khăn mùi xoa



gương, lược



đôi dép



bát, thìa



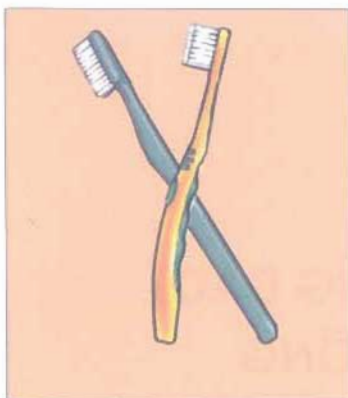
quét nhà



xà phòng thơm



đi dép đúng



bàn chải đánh răng



rửa quả trước khi ăn



giữ vệ sinh ăn uống



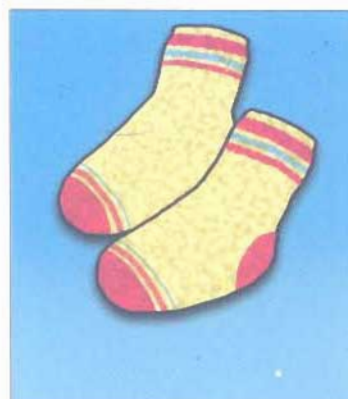
uống nước chín



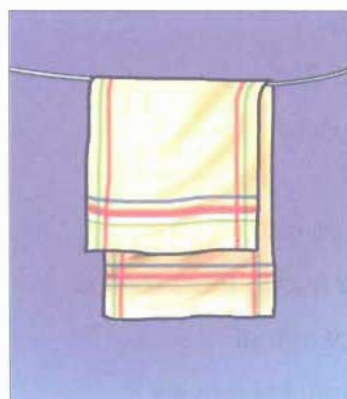
mũ



quần áo



tất chân



khăn mặt



khăn len

PHẦN II

CÂU ĐỐ, THƠ CA, ĐỒNG DAO GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

A – CÂU ĐỐ



1. Quả gì ruột đỏ

Lay lay hạt đen

Mời bạn nếm xem

Ngọt ơi là ngọt ?

(Quả dưa hấu)

2. Quả gì nhiều mắt

Lá sắc, có gai

Thơm khắp đó đây

Ngọt chua, diu diu ?

(Quả dứa)

3. Cây gì lá sắc có gai

Quả thì nhiều mắt hương thơm diệu kì

Bạn ơi nhớ gọt mắt đi

Kẻo mà đau lưỡi mỗi khi ăn vào ?

(Cây dứa)

4. Quả gì vỏ đỏ

Ruột chấm vùng đen

Ăn vào mà xem

Vừa mát, vừa bổ ?

(Quả thanh long)

5. Cũng gọi là trứng

Mà chẳng nở con

Khi chín vàng ươm

Bé ăn ngon lắm.

Là quả gì ?

(Quả trứng gà – Lêkima)

6. Trứng không có lòng trắng

Chỉ có lòng đỏ thôi

Gà mẹ chẳng phải ấp

Trứng chín nhờ mặt trời

Là quả gì ?

(Quả trứng gà – Lê ki ma)

7. Lúc còn xanh

Quả cứng ngắc

Khi mở mắt

Quả chín mềm.

Là quả gì ?

(Quả na)

8. Quả gì vỏ có gai mềm

Đến mùa chín đỏ thoáng nhìn tường hoa ?

(Quả chôm chôm)

9. Áo xanh áo đỏ

Sần sùi da cóc

Bên trong bột lọc

Lại bọc hòn son.

Là quả gì ?

(Quả vải)

10. Quả gì màu tím trên giàn

Tùng chùm chín mọng mang toàn chữ O ?

(Quả nho)



11. Quả gì nho nhỏ

Kết lại thành chùm

Vỏ tím hạt xanh

Đố bé đoán nhanh

Quả gì bé nhỉ ?

(Quả nho)

12. Trông như quả bóng vàng xanh

Bổ ra tôm tép xếp thành mũi xinh

Là quả gì ?

(Quả bưởi)

13. Quả gì vỏ nhẵn, mập tròn

Ruột căng bầu sữa, thơm ngon, ngọt ngào ?

(Quả vú sữa)

14. Quả gì đầy nước treo cao

Đang khát, uống vào, mát quá bạn ơi !

(Quả dừa)

15. Quả gì ruột trắng, vỏ xanh

Nước uống mát lành, cùi béo, ngậy, thơm ?

(Quả dừa)

16. Tên nghe chẳng thiếu, chẳng thừa

Chín vàng, ăn bổ, lại vừa ngọt thơm.

Là quả gì ?

(Quả đu đủ)

17. Quả gì cong cong

Xếp thành một nải

Nải xếp thành buồng

Khi chín vàng ươm

Ăn ngon, ngọt lắm ?

(Quả chuối)



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

18. Quả gì tên gọi như hoa

Thu về chín đỏ như là sơn son ?

(Quả hồng)

19. Quả gì vàng mùi, vỏ xanh

Vừa ngon, vừa ngọt, vừa lành, vừa thơm ?

(Quả cam)

20. Quả gì năm cánh

Cắt thành hình sao

Mẹ thường nấu, xào

Với tôm, cua, cá ?

(Quả khế)

52 **Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca**

21. Quả gì vỏ mỏng màu hồng
Ruột trắng lại điểm đốm đen như vùng ?
(Quả thanh long)

22. Thân tròn nhiều đốt
Phát phơ lá dài
Róc hết vỏ ngoài
Bé ăn ngọt lắm
Là cây gì ?

(Cây mía)



23. Minh dài như giấy
Nhiều mắt nằm ngang
Nước ngọt như đường
Khi ăn bỏ bã
Là cây gì ?

(Cây mía)

24. Quả gì chín đỏ
Vỏ có nhiều gai
Lấy ruột đổ xôi
Vừa ngon, vừa bổ ?
(Quả gấc)

25. Quả gì nho nhỏ
Vỏ đỏ, vỏ vàng
Ai mà ăn vào
Là cay xé lưỡi ?
(Quả ớt)

26. Hoa vàng mà quả lại xanh

Mẹ đem xào thịt, nấu canh tôm đồng.

Là quả gì ?

(Quả mướp, quả bí xanh)

27. Rau gì bẹ trắng, lá xanh

Thường xào với thịt, nấu canh hằng ngày ?

(Cải thìa)

28. Cũng gọi là bắp

Lá sắp vòng quanh

Lá ngoài thì xanh

Lá trong thì trắng.

Là rau gì ?

(Rau bắp cải)



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

29. Cọng dài, mình rộng

Lá mọc xung quanh

Thường luộc, nấu canh

Với tôm, cua, thịt

Là rau gì ?

(Rau muống)

30. Quả gì nho nhỏ

Màu đỏ xinh xinh

Cô khuyên chúng mình

Nên ăn, bổ lắm ?

(Quả cà chua)

31. Tên nghe tưởng rất là chua

Khi ăn em thấy chẳng chua chút nào

Khi chín màu đỏ đẹp sao

Sốt đầu hoặc xào ngọt chua.

Là quả gì ?

(Quả cà chua)

32. Tên gọi là cà

Mà có màu đỏ

Không cần lột vỏ

Bỏ hấp, bung, xào

Đều ăn được cả ?

Là quả gì ?

(Quả cà chua)

33. Cũng gọi là chuột

Mọc ở trên cây

Rửa sạch, ăn ngay

Vừa giòn, vừa mát

Là quả gì ?

(Quả dưa chuột)

34. Quả gì khi tách làm đôi

Hạt xếp hàng dài, nằm ngửa rất ngon ?

(Quả đậu)

35. Thân hình bé nhỏ

Áo lụa có màu

Chẳng dám đi đâu

Thế mà cứ lạc

Là hạt gì ?

(Hạt lạc)

36. Hoa vàng lá lại xanh xanh
Dây leo quấn quýt ôm giàn vườn cao
Trái dài như thể gươm đao
Bát canh mẹ nấu ngọt ngào, hương thơm.
Là quả gì ?

(Quả mướp)

37. Bắp gì nhiều áo, có râu
Bóc ra đầy hạt, đầu đầu cũng trống ?

(Bắp ngô)

38. Cũng gọi là củ
Màu tím dễ thương
Nấu súp hằng ngày
Bé ăn mau lớn.
Là củ gì ?

(Củ dền)

39. Hạt gì nhỏ nhỏ
Trong trắng, ngoài vàng
Xay, giã, giần, sàng
Nấu thành cơm dẻo ?

(Hạt thóc, gạo)

40. Hạt gì khi sống một tên
Nấu lên tên khác họ hàng rất đông
Có tôi bạn khoẻ hơn nhiều
Không tôi bụng bạn sớm chiều đòi meo ?

(Hạt thóc, hạt gạo, hạt cơm)



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

41. Hạt gì bé tí

Da trắng phau phau

Khi nấu thành cơm

Chứa nhiều đường bột ?

(Hạt gạo)

42. Quả gì lòng đỏ

Không kết từ hoa

Mẹ nó là gà

Cho ta nhiều đạm ?

(Trứng gà)



43. Trắng vỏ, lòng đỏ au au

Khi chiên, khi luộc món nào cũng ngon

Làm bánh xốp, mịn, thơm, giòn

Không ăn để ấp thành con một đàn.

Là quả gì ?

(Trứng gà)

44. Bộ lông sặc sỡ mượt mà

Trên đầu, mào đỏ như là hoa tươi

Sáng tinh mơ gáy vang trời

Đánh thức mọi người "Hãy dậy đi thôi !"

(Con gà trống)

45. Con gì cục tác cục te

Đẻ ra quả trứng nó khoe trứng tròn

Ấp rồi trứng nở thành con

Ăn thóc béo tròn nó lại cục te ?

(Con gà mái)

46. Con gì ăn no

Bụng to, mắt híp

Mồm kêu ụt ịt

Nằm thở phì phò

Chất đạm nò cho

Ăn vào mau lớn ?

(Con lợn)

47. Con gì có cánh

Mà lại biết bơi

Ngày xuống ao chơi

Đêm về đẻ trứng ?

(Con vịt)



downloadsachmienphi.com

48. Con gì moi đất bằng chân

Cò mai, cò yếm, cò thân không đầu

Hai càng, tám cẳng bò mau

Mùa hè nấu với nấm rau, ngọt lừ ?

(Con cua)

49. Con gì có vẩy có đuôi

Tung tăng bơi lội khắp nơi sông, hồ

Mẹ thường đem rán, đem kho

Ăn vào mau lớn, giúp cho khỏe người ?

(Con cá)

50. Con gì đuôi ngắn, tai dài

Mắt hồng, lông mượt có tài nhảy nhanh ?

(Con thỏ)

58 Giáo dục sức khoẻ cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

51. Thân to, lưng rộng

Đôi sừng cong cong

Kéo cày nhưng chẳng quản công

Ngày mai lúa tốt đầy đồng lại vui.

Là con gì ?

(Con trâu, con bò)

52. Mắt lồi, mồm rộng

Sống ở ao hồ

Tắm mát, rửa nhau

Hát bài "ộp ộp".

Là con gì ?

(Con ếch)



downloadsachmienphi.com

53. Nhà tôi thường ở hồ ao

Chỉ có một cửa ra vào mà thôi

Mang nhà đi khắp mọi nơi

Không đi, đóng cửa nghỉ ngơi một mình.

Là con gì ?

(Con ốc)

54. Cá gì không vảy, bẹp đầu

Ngạnh thì nhọn hoắt mà râu rất mềm

Ao hồ nước lạnh sóng êm

Bùn sâu thoả thích ngày đêm chui lủn ?

(Cá trê)

55. Chân gấn đầu

Râu gấn mắt

Lưng còng co quắp

Mà bơi rất tài.

Là con gì ?

(Con tôm)

56. Nhà tôi nằm ở hồ ao

Có hai mảnh vỏ úp vào mở ra.

Là con gì ?

(Con trai, con hến)



57. Sống ở dưới nước

Thân cuộn tròn vào

Chứa thật nhiều chất

Nhất là canxi

Mẹ bảo ăn vào

Xương con sẽ cứng

Bé mau đoán đúng

Đó là con chi ?

(Con ốc)

58. Sữa gì giúp bé lớn nhanh

Càng thêm thấm thiết nghĩa tình mẹ con ?

(Sữa mẹ)

59. Minh vuông mà mặc áo xanh

Tra đỏ, trồng hành, thả lợn vào trong.

Là bánh gì ?

(Bánh chưng)

60 Giáo dục sức khỏe cho trẻ mầm non qua trò chơi, câu đố, thơ ca

60. Bé ơi ! Bé biết làm sao

Muốn cao, muốn khỏe phải ăn cái gì

Trứng, thịt, cá... thuộc nhóm chi

Bé ngoan, bé giỏi đáp liền cô khen.

Là chất gì ?

(Chất đạm)

61. Tôi đố các bạn

Hãy đoán xem nào

Thịt, tôm, cá, trứng

Mẹ nấu rất ngon

Chiên, xào, rán giòn

Khi con ăn vào

Dẻo dai khỏe mạnh

Đó là chất gì ?

(Chất đạm)

62. Cô có rau củ

Và cùng trái cây

Bé phải nói ngay

Có chứa chất gì

Bé hãy đoán ngay

Có khen bé giỏi ?

(Vitamin, chất khoáng)

63. Gạo, mì, củ sắn, đậu, khoai

Tạo nên cơm dẻo, bánh thơm cho người

Ngày ngày bạn hãy dùng tới

Cho cơ thể khỏe, vui tươi với đời.

Đó là chất gì ?

(Chất bột đường)

64. Cái gì mặt mũi biến đâu

Có mũ đội đầu lại có hai tai

Mình tôi chịu lửa rất tài

Đến khi nấu nướng, ai ai cũng dùng.

Là cái gì ?

(Cái nồi nấu ăn hay cái xoong)

65. Cái gì thường chấp thành đôi

Bé so mỗi bữa khi ngồi vào mâm ?

(Đôi đũa)



66. Muốn răng chắc khoẻ

Trắng trẻo đẹp ra

Các bạn gần xa

Đều dùng đến nó

(Bàn chải đánh răng, kem đánh răng)

67. Bé chơi đất bẩn

Không giữ vệ sinh

Ăn liền bánh kẹo

Sẽ gây bệnh gì ?

(Đau bụng, bệnh giun)

B – THƠ CA, ĐỒNG DAO, CA DAO

CÁI BỐNG

*Cái bống đi chợ Cầu Canh
Con tôm đi trước, củ hành theo sau
Con cua lạch bạch theo hầu
Cái chày rơi xuống, vỡ đầu con cua
Cái bống thì nấu cà chua
Cái tôm tắm bột, rán cho thật giòn
Con cua già nhỏ trong lon
Nấu riêu chan bún ăn ngon tuyệt vời.*

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

BỐNG Ở TRONG HANG

*Con bống còn ở ruộng dẫu
Ta về ta sắm cần câu
Câu lấy con bống, nấu rau tập tàng.*

CON GÀ CỤC TÁC

*Con gà cục tác lá chanh
Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi
Con chó khóc đứng, khóc ngồi
Mẹ ơi, đi chợ mua tôi đồng riềng
Con trâu nằm ngả, nằm nghiêng
Xin đừng mua riềng, mua tỏi cho tôi.*

CON CÒ LẶN LỘI

Con cò lặn lội bờ sông
Mẹ đi tưới nước cho bông có đài
Trông trời, trông đất, trông mây
Trông cho lúa chín, hột sây nặng nhành
Trông cho rau muống mau xanh
Để mẹ hái, nấu bát canh mặn mà
Mát lòng sau bữa rau cà
Con ơi, mau lớn cả nhà cây trồng.

CON QUẠ LỘP NHÀ

Chiều chiều con quạ lợp nhà
Con cu chẻ lạt, con gà đưa gianh
Chèo bẻo xát bí nấu canh
Chia với đi chợ mua hành, mua tiêu.

ĐI CHỢ

Chú gà, chú vịt
Mua mít chợ Đông
Mua hồng chợ Hạ
Mua cá chợ Hòm
Mua tôm chợ Tréo
Mua sét đậu tương
Mua đường dầm đỗ
Mua rễ khoai tây
Mua cây rau ngót
Băm thịt nấu canh
Mua hành, cà chua

Mua cua, nấu giấm
Thêm mắm, thêm bún
Cả nhà xì xụp
Tỷ húp bát đầy
Thấy người khoẻ ngay
Lớn lên như thổi.

HỌ RAU

Rềnh rềnh ràng ràng
Đi chợ mua hàng
Tìm các loại rau
Vị ngọt hàng đầu
Là mớ rau ngót
Có thêm tí bọ
Là nắm rau đay
Mát ruột mới hay
Là bó rau má
Nấu canh rất lành
Là rau lão nháo.

QUẢ GÌ

Quả gì chua chua thế ?
Xin thưa rằng quả khế
Ăn vào thì chắc là chua ?
Không chua !
Chua thì để nấu canh chua.
Quả gì da cứng cứng
Xin thưa rằng quả trứng

Ăn vào thì nó làm sao ?
Không sao !
Ăn vào thì sẽ thêm cao.
Quả gì gai chi chít ?
Xin thưa rằng quả mít
Ăn vào thì chắc là đau ?
Không đau !
Thơm lừng tận mấy hôm sau.

HỌ ĐẬU



Nấu canh rất mát
Là bát đậu xanh
Ăn chè lớn nhanh
Nhờ tô đậu đỏ
Cho li sữa nhỏ
Là có đậu nành
Cho ta lớn nhanh
Là nhờ họ đậu.

NU NA NU NỔNG

Nu na nu nống
Cá bống kho khô
Cá rô đánh vẩy
Tôm tép đang nhảy
Rang ăn mới ngon
Cá chép cả con
Bỏ lò thật tuyệt
Nhưng làm vỡ mặt

Thì có... "trời" ăn
Lươn nấu chuối xanh
Chẳng tanh tí nào
Cá mực đem xào
Xin đừng cho nước
Cá quả luộc trước
Gỡ nạc nấu canh
Đám cá mè ranh
Làm gì cũng dở.

CON CÒ LẶN LỘI BỜ AO

Con cò lặn lội bờ ao
Ăn sung thì chát, ăn đào thì xanh
Cò về rủ chị cùng anh
Ra đồng cuốc đất trồng hành, trồng rau.

LÚA NGÔ, ĐẬU NÀNH

Lúa ngô là cô đậu nành
Đậu nành là anh dưa chuột
Dưa chuột là chị ruột dưa gang,
Dưa gang là chị chàng dưa hấu
Dưa hấu là cậu bí ngô
Bí ngô là cô đậu nành...

EM TÔI BUỒN NGỦ BUỒN NGHÊ

Em tôi buồn ngủ buồn nghề
Buồn ăn cơm nếp, cháo kê, thịt gà
Buồn ăn bánh đúc, đánh đũa
Củ tử, khoai nướng cùng là cháo kê.

CON QUẠ ĐẬU CHUÔNG HEO

*Con quạ nó đậu chuồng heo
Nó kêu bố mẹ bánh bèo xong chưa
Bánh bèo đã chín hồi trưa
Con chưa súc miệng chưa cho bánh bèo.*

BÉ ƠI !

*Bé này, bé ơi !
Đừng chơi đất cát
Hãy vào bóng mát
Khi trời nắng to
Sau lúc ăn no,
Đừng cho chân chạy
Mỗi sớm ngủ dậy,
Rửa mặt, đánh răng
Sắp đến bữa ăn
Rửa tay đã nhé !
Bé ơi ! Bé này...*

Phong Thu

THỨC ĂN BỔ DƯỠNG

*Quả trứng tròn nhỏ
Cá chín vàng thơm
Tôm hùm chín đỏ
Bổ dưỡng lại ngon.*

BÉ KHOẺ

Mẹ đi chợ

Mua thịt cá

Nhiều rau tươi

Rửa sạch sẽ

Rối xào nấu

Rất là ngon

Bé ăn cơm

Đủ các chất

Người mạnh khoẻ

Thật đáng yêu !

ĐÔI MẮT SÁNG

Mẹ đi cô dạy

Muốn đôi mắt sáng

Phải ăn rau quả

Màu vàng, màu đỏ

Cà rốt, cà chua

Trứng gà, bí đỏ

Giúp da mịn màng

Cho đôi mắt sáng.

Trường Mầm non An Bình

QUẢ CHANH

Quả chanh nhỏ nhỏ

Nước nó chua chua

Giữa trưa nắng hè

Uống vào mát lắm

Bé có thích không ?

LÌ NƯỚC CHANH

Hết giờ học
Bé thấy mệt
Cô liền pha
Lì nước chanh
Bé uống nhanh
Chanh ngon tuyệt
Bé khỏe người
Mặt tươi vui
Ôm cô giáo.

BÉ TẬP PHA NƯỚC CHANH

Bình này nước lọc
Đường đã sẵn sàng
Chanh đây ta vắt
Khuấy nước đều lên
Bạn ơi có thấy
Chúng mình tài ghê
Nước chanh ngon mê
Thích ơi là thích.

Trường Mầm non Hoa Phượng Đỏ

RỀNH RỀNH RÀNG RÀNG

Rềnh rềnh ràng ràng
Đi chợ mua hàng
Về làm nội trợ
Rau cần một mẻ
Nấu với thịt bò
Quả đậu, súp lơ

Xào chung càng tốt
Khoai tây, cà rốt
Nấu với thịt sườn
Ăn bổ cứng xương
Mau cao chóng lớn
Cà chua chín mọng
Nấu sốt cá trê
Ăn nóng rất mê
Thích gì là thích.

Lê Thị Mĩ – Trường Mầm non Quỳnh Vinh

GIÚP MẸ NHẶT RAU

Mẹ ra vườn hái rau
Bỏ vào thau con nhặt
Bàn tay em thoăn thoắt
Chọn từng ngọn rau ngon.

BÉ CHƠI : "ĐI CHỢ, NẤU ĂN"

Đi chợ, đi chợ
Mua gì, mua gì
Đi mua con cá
Về sốt với cà
Mua vài con gà
Nấu canh bắp cải
Mua vài củ khoai
Để nấu súp cua
Cùng nhau thi đua
Xem ai nấu khéo.

Lê Thị Tuyết Oanh

GIỜ ĂN

Giờ ăn đã đến
Bé cất đồ chơi
Rửa tay cho sạch
Vào bàn ăn cơm.

BÉ NGOAN

Bé là bé ngoan
Bé đi nhà trẻ
Luôn nhớ lời cô
Đánh răng đi nhẹ
Tay chân sạch sẽ
Đầu tóc gọn gàng
Mặt không bôi bẩn
Đúng là bé ngoan !

Phạm Thị Mỹ Kinh

GIỜ ĂN CỦA BÉ

Giờ ăn của bé đến rồi
Tay thì cầm muỗng tay thì bê tô
Bé luôn ghi nhớ lời cô
Ngồi ăn lịch sự, chờ nên ổn ào
Khi nào bé muốn hắt hơi
Dùng tay che miệng, cơm rơi gọn gàng.

ĂN QUẢ

Bé ăn nhiều quả
Người mạnh khỏe ra
Bé ăn quả na

Càng thêm rắn chắc
Bé ăn quả gấc
Da dẻ hồng hào
Bé ăn quả đào
Sạch răng, sạch lưỡi
Bé ăn quả bưởi
Nhiều sinh tố C
Bé ăn quả lê
Càng thêm man mát
Bé ăn quả vào
Khỏe mạnh, hồng hào
Chăm ngoan học giỏi.

CAM QUÝT

Quýt, cam rất bổ
Mỗi khi bé ăn

Rửa sạch, lau khô
Bóc vỏ, bỏ hạt
Mùi thơm ngào ngạt
Mát lạnh làm sao
Ăn vào mau lớn.

RAU NGÓT, RAU ĐAY

Nấu canh ăn mát
Là nắm rau đay
Mát ruột mới hay
Là mớ rau ngót
Nấu với cá, tôm
Canh ăn với cơm
Trẻ nào cũng thích.

CHÓNG LỚN

Ăn quả na
Da sẽ đẹp
Ăn cá chép
Hấp gan gà
Sẽ cho ta
Nhiều chất đạm
Ăn cua, rạm
Nhiều can-xi
Giúp bé Bi
Mau chóng lớn.



MÀU CỦA QUẢ

Quả hồng màu đỏ
Đu đủ chín vàng
Quả bưởi mát xanh
Chùm nho tím tím
Ăn vào mát lịm
Quả có nhiều màu
Cho em mau lớn.

HỎI CÁI KẸO

Kẹo ơi, kẹo có biết chăng
Ăn xong đi ngủ sún răng mất rồi
Kẹo cười tại bạn đồ thôi
Chứ không phải lỗi tại tôi ngọt ngào.

MỤC LỤC

Lời nói đầu 3

Phần I. TRÒ CHƠI GIÁO DỤC DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ

A – Giới thiệu bộ tranh lô tô về dinh dưỡng và sức khoẻ	5
1. Bộ tranh lô tô về dinh dưỡng và sức khoẻ	5
2. Mục đích sử dụng bộ tranh lô tô dinh dưỡng và sức khoẻ	6
3. Cách sử dụng bộ tranh lô tô	6
B – Một số trò chơi	7
1. Đố bạn biết	7
2. Ai có tranh giống tranh của cô	7
3. Gọi đủ 3 thứ cùng loại rau, củ, quả	8
4. Bữa ăn hợp lí	8
5. Chơi bán hàng	9
6. Người đi chợ và nấu ăn giỏi	10
7. Quay bảng	11
8. Cửa hàng rau quả	12
9. Thi chế biến thức ăn	13
10. Thi ai xếp nhanh	15
11. Chúng cháu “chơi cờ”	15
12. Bán trái cây	16
13. Kể tên các loại rau ở địa phương	17
14. Nhận biết trái cây	19
15. Hái quả	20
16. Tra đố	21
17. Ai nhanh, ai khoẻ	23
18. Bé tập làm nội trợ	23
19. Tranh nào biến mất	25
20. Đội nào nhanh	26
21. Ai nhanh, ai đúng	27
22. Ai nhanh, ai giỏi	27
23. Chọn đồ dùng phù hợp	29
24. Bé giữ vệ sinh	30
Phụ bản	32

Phần II. CÂU ĐỐ, THƠ CA, ĐỒNG DAO GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

A – Câu đố	48
B – Thơ ca, đồng dao, ca dao	62
Cái Bống	62
Bống ở trong hang	62
Con gà cục tác	62
Con cò lặn lội	63
Con quạ lợp nhà	63
Đi chợ	63
Họ rau	64
Quả gì	64
Họ đậu	65
Nu na nu nống	65
Con cò lặn lội bờ ao	66
Lúa ngô, đậu nành	66
Em tôi buồn ngủ buồn nghe	66
Con quạ đậu chuồng heo	67
Bé ơi!	67
Thức ăn bổ dưỡng	67
Bé khoẻ	68
Đôi mắt sáng	68
Quả chanh	68
Li nước chanh	69
Bé tập pha nước chanh	69
Rềnh rềnh ràng ràng	69
Giúp mẹ nhặt rau	70
Bé chơi : “Đi chợ, nấu ăn”	70
Giờ ăn	71
Bé ngoan	71
Giờ ăn của bé	71
Ăn quả	71
Cam quýt	72
Rau ngót, rau đay	72
Chóng lớn	73
Màu của quả	73
Hỏi cái kẹo	73

Chịu trách nhiệm xuất bản :

Chủ tịch HĐQT kiêm Tổng Giám đốc **NGÔ TRẦN ÁI**
Phó Tổng Giám đốc kiêm Tổng biên tập **NGUYỄN QUÝ THAO**

Tổ chức bản thảo và chịu trách nhiệm nội dung :

Giám đốc Công ty Cổ phần Sách dân tộc **CẦN HỮU HẢI**

Biên tập nội dung và sửa bản in :

NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN
TRẦN THỊ MAI

Trình bày bìa :

TRINH LÝ

Chế bản :

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH DÂN TỘC

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

GIÁO DỤC SỨC KHOẺ CHO TRẺ MẦM NON
QUA TRÒ CHƠI, CÂU ĐỐ, THƠ CA

Mã số : GG166T9-CDT

In 3.000 bản (QĐ : 12), khổ 17 x 24 cm. Tại Công ty CP In Khoa học Công nghệ mới

Địa chỉ : 181 Lạc Long Quân - Phường Nghĩa Đô - Cầu giấy - Hà Nội

Số ĐKKH xuất bản : 177-2009/CXB/1-265/GD

In xong và nộp Lưu chiểu tháng 03 năm 2009



CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH DÂN TỘC - NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC.
Địa chỉ : 25 Hàn Thuyên, Hà Nội.
Website : <http://www.sachdantoc.com.vn>



VƯƠNG MIỀN KIM CƯƠNG
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

Các bạn tìm đọc :

- Trò chơi giúp bé làm quen với số và phép đếm
- Trò chơi, thí nghiệm tìm hiểu môi trường thiên nhiên (trẻ 5-6 tuổi)
- Trò chơi vận động và bài tập thể dục sáng cho trẻ từ 2-6 tuổi
- Trò chơi với chữ cái và phát triển ngôn ngữ
- Trò chơi giúp bé khỏe mạnh và thông minh
- Giúp bé bảo vệ môi trường - Tập 1, Tập 2

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Công ty Cổ phần Sách Dân tộc - Nhà xuất bản Giáo dục, Tầng 2, 25 Hàn Thuyên, Hà Nội

Điện thoại : 04. 3824 6923 - 04. 3826 497 ; Fax : 04. 3824 6923

hoặc tại các Tổng đại lý của Công ty :

+ Tại TP. Đà Nẵng : Công ty Cổ phần Sách Giáo dục tại TP. Đà Nẵng,
78 Pasteur, quận Hải Châu.

Điện thoại : 0511. 3889 326 - 0511. 3886 497 ; Fax : 0511. 3887 793

+ Tại TP. Hồ Chí Minh : Công ty Cổ phần Sách Giáo dục tại TP. Hồ Chí Minh,
240 Trần Bình Trọng, quận 5. Điện thoại : 08. 3832 3557 ; Fax : 08. 3830 7141

Các công ty Sách - Thiết bị trường học ở các địa phương.



8 934980 985809

Giá : 13.000^d

