

## A. ĐẶT VẤN ĐỀ

“Mùa xuân ai đi hái hoa, mà em đi nuôi dạy trẻ. Sao em muốn đàn em mau khỏe, sao em muốn đàn em mau ngoan. Hay bởi vì em quá yêu thương những đôi môi đỏ, những đôi má đào...” Chẳng hiểu sao lời bài hát đó cứ mãi vang vọng trong tôi từ lúc mới chân ướt chân ráo bước vào trường sư phạm và theo tôi cho tới tận bây giờ.

Xuất phát từ tình yêu với trẻ thơ, chọn cho mình con đường trở thành một cô giáo mầm non. Bản thân tôi luôn mong sao cho trẻ lớp tôi nói riêng và toàn thể trẻ em trên thế giới này nói chung sẽ có một sức khỏe tốt nhất để học tập và vui chơi. Để mai này sau khi lớn lên, các con sẽ trở thành những con ngoan, trò giỏi, những công dân có ích của đất nước mình. Người ta vẫn hay nói rằng “**Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai**”. Thế giới ngày mai có phát triển được hay không tất cả phụ thuộc vào lớp măng non mà chúng ta đang ươm trồng, dạy dỗ hôm nay. Vậy phải làm sao cho lớp măng non đó phát triển hơn nữa? Đó luôn là câu hỏi, là thử thách đối với toàn ngành giáo dục của chúng ta nói chung.

Bản thân tôi cho rằng điều quan trọng nhất mà chúng ta cần quan tâm đối với trẻ em, đặc biệt là trẻ em mầm non đó là sự phát triển thể chất của các em. Nếu có một cơ thể khỏe mạnh, trẻ sẽ có điều kiện để phát triển toàn diện về trí tuệ và tâm hồn bởi thể chất và tâm hồn vốn có mối liên hệ mật thiết với nhau. Điều này đã được chứng minh rất nhiều qua các bộ môn khoa học về sinh lý và tâm lý của trẻ. Khoa học sinh lý và tâm lý đã chỉ rõ rằng một cơ thể khỏe mạnh là tiền đề vật chất giúp con người phát triển trí óc của mình. Như vậy, việc giáo dục thể chất giúp trẻ phát triển thể chất là một việc làm vô cùng cần thiết đối với mỗi người giáo viên chúng ta.

Trong giáo dục thể chất, bên cạnh các mặt giáo dục về việc dạy trẻ các bài tập vận động, các kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, bò... thì việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ cũng vô cùng quan trọng. Như ta đã biết sự phát triển của trẻ phụ thuộc rất nhiều vào việc nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe của người lớn. Thực hiện tốt các biện pháp nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục vệ sinh, phòng bệnh và đảm bảo an toàn cho trẻ cũng là biện pháp giúp trẻ có thể lực tốt, chuẩn bị cho cuộc sống học tập lâu dài của trẻ, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống của người Việt Nam.

Vậy mà trong thực tế, công tác giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ vẫn còn nhiều hạn chế. Việc giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe cũng như việc dạy trẻ nhận biết phòng tránh các nguy cơ không an toàn đôi khi vẫn

còn hơi hợt, qua loa. Giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ không phải là một môn học, một hoạt động học tập cụ thể để đánh giá trẻ mà nó chỉ được lồng ghép, tích hợp bên cạnh các môn học khác. Điều này đôi khi làm cho giáo viên cảm thấy việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ không quan trọng bằng các hoạt động giáo dục khác. Vì vậy, sự quan tâm đầu tư cho các hoạt động giáo dục này còn gặp nhiều khó khăn. Từ đó, dẫn đến việc trẻ được giáo dục phát triển thể chất một cách chưa toàn diện.

Nhận thức được đúng đắn và sâu sắc về tác dụng của việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng đối với sự phát triển thể chất của trẻ cùng với mong muốn sao cho trẻ lớp tôi phụ trách cũng như trẻ mầm non 3-4 tuổi nói chung có được sức khỏe và thể chất tốt nhất để học tập và vui chơi, tôi đã quyết định chọn đề tài: **“Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe”** làm đề tài nghiên cứu của mình.

**\*Mục đích của đề tài này:**

Tìm ra các biện pháp hữu hiệu nhất để giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ 3-4 tuổi. Thông qua đó giúp trẻ được phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động trong việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe bản thân qua các hoạt động thường ngày như ăn uống, vệ sinh cá nhân, phòng tránh nguy hiểm

**\*Phạm vi nghiên cứu đề tài:**

Đi sâu nghiên cứu việc giáo dục về dinh dưỡng- sức khỏe đối với sự phát triển thể chất của trẻ. Nghiên cứu các phương pháp đổi mới nhằm phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động của trẻ mẫu giáo bé trong việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe của bản thân.

**\* Đối tượng nghiên cứu:** Trẻ mẫu giáo bé 3-4 tuổi

**\*Phương pháp nghiên cứu**

- Phương pháp nghiên cứu lí luận.
- Phương pháp quan sát.
- Phương pháp đàm thoại trò chuyện.
- Phương pháp điều tra.

**\* Kế hoạch nghiên cứu:**

- |                              |                    |                 |
|------------------------------|--------------------|-----------------|
| - Chọn đề tài                | : Từ tháng 9/2014  | - Tháng 10/2014 |
| - Xây dựng đề cương          | : Từ tháng 10/2014 | - Tháng 11/2014 |
| - Sửa đề cương               | : Từ tháng 11/2014 | - Tháng 12/2014 |
| - Hoàn thiện các biện pháp   | : Từ tháng 12/2014 | - Tháng 02/2015 |
| - Viết sáng kiến kinh nghiệm | : Từ tháng 01/2015 | - Tháng 3/2015  |
| - Hoàn thiện SKKN            | : Tháng 4/2015     |                 |

## B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

### I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Trong cuốn sách " Phương pháp giáo dục thể chất trẻ em" (Tác giả: Hoàng Thị Bưởi- NXB ĐH Quốc gia Hà Nội ), các nhà nghiên cứu sư phạm đã chỉ rõ: Phát triển thể chất là một quá trình hình thành, thay đổi về hình thái và chức năng sinh học của cơ thể con người dưới ảnh hưởng của điều kiện sống và môi trường giáo dục.

Phát triển thể chất phụ thuộc vào cấu tạo của cơ thể và di truyền. Nhưng sự quyết định thuộc về điều kiện sống của xã hội loài người, trong đó có lao động và giáo dục thể chất. Như vậy, sự phát triển thể chất của trẻ mầm non phụ thuộc rất lớn vào hoạt động giáo dục thể chất của giáo viên mầm non chúng ta đối với trẻ.

Trong hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non thì hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe là một bộ phận quan trọng và rất cần thiết để phát triển thể chất cho trẻ. Đây là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên lên tình cảm, lí trí của trẻ mầm non nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động để giúp trẻ tự giác chăm lo cho vấn đề ăn uống và sức khỏe của bản thân mình.

Trẻ mầm non rất nhạy cảm và mau chóng tiếp thu những điều học được và hình thành dấu ấn lâu dài. Chính vì vậy, giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ mầm non sẽ giúp trẻ dần trở thành chủ nhân của ngôi nhà sức khỏe của mình, biết tự giác lựa chọn, điều chỉnh hành vi, thói quen ăn uống, vệ sinh phòng bệnh, luyện tập sức khỏe sao cho có lợi nhất cho sức khỏe của bản thân. Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe không những góp phần vào việc phát triển trí tuệ và thể lực cho trẻ mầm non mà còn góp phần quan trọng vào việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục đạo đức, giáo dục thẩm mỹ và giáo dục lao động cho trẻ mầm non.

Như chúng ta đã biết, các nhà khoa học đã chứng minh được sự ảnh hưởng và mối quan hệ qua lại chặt chẽ giữa dinh dưỡng, sức khỏe và sự phát triển. Trẻ được nuôi dưỡng trong điều kiện dinh dưỡng tốt sẽ có sức khỏe để có thể phát triển tốt nhất và ngược lại. Ngoài ra, việc giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ngay từ lứa tuổi mầm non, đặc biệt là trẻ ở độ tuổi 3-4 tuổi, còn tạo ra sự liên thông về giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ở các lứa tuổi, các bậc học khác nhau. Đó là cơ sở, là tiền đề để xây dựng nên những con người có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ và năng lực để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Là một giáo viên mầm non, tôi nhận thấy việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ là một việc vô cùng cần thiết. Sức khỏe của trẻ phải được xã hội quan tâm một cách khoa học và đầy đủ. Đặc biệt, để nâng cao chất lượng chăm sóc, giáo viên và phụ huynh phải có sự kết hợp chặt chẽ với nhau về chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng của trẻ cũng như trong việc giáo dục, rèn cho trẻ các thói quen, hành vi tốt trong việc chăm sóc đảm bảo sức khỏe của bản thân. Có như vậy, trẻ mới có điều kiện để phát triển thể chất cũng như phát triển toàn diện về tất cả các mặt: Đức- Trí- Thể- Mỹ một cách tốt nhất.

## II. CƠ SỞ THỰC TIỄN

### 1. Tình hình chung

Địa bàn trường mầm non nơi tôi công tác có trình độ dân trí đa dạng, nhân dân hiếu học, Đảng, chính quyền địa phương luôn coi trọng việc xây dựng và quan tâm đến sự nghiệp giáo dục.

Trường mầm non nơi tôi đang công tác đã đạt chuẩn Quốc Gia mức độ 1 vào năm 2012. Trường có cơ sở vật chất khang trang đẹp đẽ. Có sân chơi rộng rãi thoáng mát dành cho trẻ.

Năm học 2014 – 2015, tôi được nhà trường phân công dạy lớp mẫu giáo bé 3-4 tuổi với tổng số trẻ hiện giờ là 41 cháu, trong đó nam là 17 cháu, nữ là 14 cháu. Lớp có 3 cô trình độ chuyên môn đều đạt chuẩn.

Với đặc điểm tình hình nêu trên, khi thực hiện đề tài “*Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe*” tôi đã gặp một số thuận lợi và khó khăn sau:

### 2. Thuận lợi:

Được sự quan tâm của phòng Giáo dục và Đào tạo, sự quan tâm của Ban giám hiệu, nhà trường đã đầu tư về đồ dùng, cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động chăm sóc và giáo dục trẻ một cách tốt nhất. Bên cạnh đó, nhà trường còn xã hội hóa được mỗi lớp 1 máy điều hòa nhiệt độ 2 chiều, giúp trẻ ấm áp trong những ngày trời lạnh và mát mẻ trong những ngày hè nóng bức.

Ban giám hiệu nhà trường tạo mọi điều kiện cho giáo viên tham quan, kiến tập và thực hành tại lớp, luôn quan tâm, nhiệt tình giúp đỡ, chỉ đạo sát sao về chuyên môn, luôn đóng góp ý kiến để nâng cao hình thức, nghệ thuật giảng dạy. Đặc biệt Ban giám hiệu luôn chăm lo đến đời sống vật chất, tinh thần của giáo viên, để chúng tôi có thêm sức mạnh yêu nghề và yên tâm công tác.

Bản thân tôi là một giáo viên trẻ, yêu nghề, ham học hỏi, luôn tìm tòi sáng tạo các nguyên vật liệu, phụ liệu để làm thêm đồ dùng đồ chơi phục vụ cho hoạt

động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng, sức khỏe cũng như luôn sưu tầm, sáng tác các bài thơ, vè và các trò chơi giúp giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng, sức khỏe để góp phần giúp trẻ phát triển thể chất.

Trẻ lớp tôi rất hiếu động, rất ham thích, hứng thú khi học và tham gia các hoạt động tìm hiểu, khám phá, thử nghiệm và thực hành tìm hiểu về các vấn đề vệ sinh dinh dưỡng liên quan tới sức khỏe mình.

Năm học 2013-2014, tôi được phân công phụ trách lớp nhà trẻ 24-36 tháng, nay là lớp MGB 3-4 tuổi tôi đang phụ trách. Chính vì vậy, tôi đã có kinh nghiệm và biết được đặc điểm, sở thích, tính cách và thói quen sinh hoạt của đa phần các cháu trong lớp.

Năm học 2013-2014, tôi đã đạt giải B sáng kiến kinh nghiệm cấp Huyện với đề tài về phát triển thể chất cho trẻ nhà trẻ 24-36 tháng. Bên cạnh việc rút kinh nghiệm và phát huy những mặt tích cực trong đề tài sáng kiến năm trước về phát triển thể chất cho trẻ, sang năm học 2014-2015, tôi có điều kiện thuận lợi để tiếp tục nghiên cứu sâu hơn về việc phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Không chỉ vậy, đa phần phụ huynh trong lớp tôi đều rất nhiệt tình, tích cực tham gia trao đổi, trò chuyện cùng cô giáo về tình hình sức khỏe của trẻ.

### **3. Khó khăn**

Một số trẻ là lần đầu tiên tới lớp, chưa qua thời gian đi học nhà trẻ nên còn khóc, quấy cần nhiều thời gian quen trường, quen lớp.

Khả năng tiếp thu của trẻ không đồng đều vì lớp còn một số cháu bé, còn chậm nói, phát âm chưa rõ, chưa thể hiện cũng như diễn đạt được điều mình muốn nói như Anh Quân, Tùng Châu..

Qua khảo sát đầu năm lớp có 6 cháu suy dinh dưỡng, các cháu suy dinh dưỡng thường ăn chậm, không ăn đa dạng thức ăn, chưa biết cách nhai nên giáo viên gặp khó khăn trong việc chăm sóc trẻ.

Bản thân tôi là một giáo viên trẻ nên chưa có nhiều kinh nghiệm trong việc chăm sóc, giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Một số cha mẹ trẻ còn chưa có thói quen cho trẻ ăn uống khoa học. Nhiều cha mẹ thường chú trọng đến việc ăn uống và phòng bệnh mà ít quan tâm đến kỹ năng sống của trẻ như các thói quen tốt và văn minh trong sinh hoạt và cách nhận biết những nơi an toàn, không an toàn, những hành động nguy hiểm.

Tài liệu tham khảo về nội dung giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe còn ít nên khi triển khai thì việc giáo viên cung cấp các khái niệm chính xác đến với trẻ thường gặp nhiều khó khăn

### III. CÁC BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

#### 1. Khảo sát, điều tra đối với giáo viên, phụ huynh và học sinh

Tôi cho rằng trước khi đi sâu và nghiên cứu, tìm hiểu về bất cứ một vấn đề nào đó thì cái ta cần làm trước tiên là phải có sự hiểu biết nhất định về đối tượng mà ta đang hướng đến. Chính vì vậy, khi bắt tay thực hiện nghiên cứu về các biện pháp giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ 3-4 tuổi, tôi đã tiến hành làm khảo sát, điều tra đối với giáo viên, phụ huynh và học sinh về vấn đề này để có những hiểu biết sâu hơn về tình trạng sức khỏe của trẻ lớp tôi cũng như thói quen giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ của các đồng nghiệp quanh tôi.

Đầu tiên, tôi quan tâm tới tình hình sức khỏe của các cháu trong lớp. Chính vì vậy, tôi đã đưa các phiếu điều tra về tình hình sức khỏe của trẻ đến các bậc phụ huynh. Tôi cho rằng đây là một biện pháp để giáo viên chúng tôi và phụ huynh có cơ hội được gần nhau hơn. Trong mẫu phiếu này, ngoài việc điều tra về tình hình cân nặng, chiều cao của trẻ như cách thông thường tôi còn đưa thêm nội dung mới đó là tìm hiểu về thói quen trong ăn uống, sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Điều này giúp tôi nắm được tình hình sức khỏe của trẻ một cách toàn diện hơn. Với mục đích như trên, tôi đã đưa ra nội dung của phiếu điều tra này tới từng phụ huynh như sau:

#### PHIẾU ĐIỀU TRA THÔNG TIN CÁ NHÂN TRẺ

Họ tên trẻ	Ngày sinh	Học tên mẹ		Cân nặng			Chiều cao		Thói quen trong ăn uống, sinh hoạt của trẻ
		Tên	Nghề nghiệp	BT	SDD	BP	BT	TC	

+ Tháng 9/2014, tôi phát ra 41 phiếu điều tra và thu về được cả 41 phiếu. Từ kết quả thu thập được, tôi tổng hợp được bảng sức khỏe của trẻ ở kênh BT là 37/41 trẻ. Trẻ SDD là 6/41 trẻ, Thấp còi là 3/41 trẻ. Không chỉ vậy, với mẫu phiếu trên tôi còn biết được những trẻ khó ăn, không chịu ăn thịt và rau (như Ngọc Bảo, Anh Thư, Minh Đức, Bách...), những trẻ khó ngủ (như Đạt, Hiếu, Tuấn Hưng...). Ngoài ra còn một số trẻ chưa biết xúc cơm, chưa biết đi vệ sinh đúng nơi quy định.

Bên cạnh việc làm điều tra, khảo sát đối với phụ huynh học sinh. Tôi cũng thực hiện làm điều tra, khảo sát trên 30 người là giáo viên mầm non là bạn bè, đồng nghiệp của mình. Đối với đối tượng này, tôi muốn được tìm hiểu và học hỏi kinh nghiệm giáo dục vệ sinh dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ cũng như muốn

được tìm ra những biện pháp mới nhằm giáo dục trẻ phát triển thể chất một cách tốt nhất. Với việc đánh dấu X để trả lời câu hỏi: “Xin đồng chí vui lòng cho biết đồng chí đã thực hiện giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ bằng cách nào trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ?”

Mức độ Hình thức	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không
Tiết học			
Dạo chơi			
Sinh hoạt hàng ngày			

Tôi đã thu được kết quả như sau:

Mức độ Hình thức	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không
Tiết học	10/30=33%	20/30=47%	
Dạo chơi	8/30=26%	22/30=74%	
Sinh hoạt hàng ngày	30/30=100%		

Như vậy ta có thể thấy rằng, việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ còn ít được thực hiện trong các nội dung giáo dục trên tiết học và hoạt động dạo chơi hàng ngày. Chính điều này giúp tôi thấy mình cần phải cố gắng hơn và đưa nội dung giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ vào trong tất cả các hoạt động từ tiết học đến dạo chơi, sinh hoạt hàng ngày một cách thường xuyên hơn.

Bên cạnh việc tiến hành làm khảo sát, điều tra với giáo viên và phụ huynh, tôi cũng trực tiếp thực hiện khảo sát về vấn đề dinh dưỡng sức khỏe đối với trẻ lớp tôi. Kết quả khảo sát được thể hiện ở bảng sau:

**Bảng khảo sát đánh giá khả năng thực hiện các thói quen tốt trong sinh hoạt, vệ sinh dinh dưỡng của trẻ tháng 9/2014**

Tổng số trẻ: 41	Khả năng nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khỏe	Tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt	Giữ gìn sức khỏe và an toàn
<b>Trẻ đạt</b>	33/41= 80%	35/41=85%	33/41=80%
<b>Chưa đạt</b>	9/41= 20%	6/41=15%	9/41=20%

Từ những kết quả khảo sát được, tôi đã tìm ra được các hình thức và biện pháp mới và phù hợp để chăm sóc cũng như giáo dục trẻ giúp trẻ tại lớp mình, có thể phát triển thể chất một cách toàn diện nhất.

## 2. Xây dựng kế hoạch giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ theo từng chủ đề trong năm học

Việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ là cả một quá trình. Nó không đơn giản chỉ gồm có một nội dung, một lĩnh vực kiến thức để giáo dục trẻ trong ngày một ngày hai hay trong một nội dung hoạt động cụ thể. Như các nhà nghiên cứu đã phân tích, khả năng của trẻ chưa thể lĩnh hội được tri thức khoa học theo môn riêng biệt mà chỉ có thể tiếp nhận tri thức và kỹ năng theo hướng tích hợp chủ đề. Do đó, việc giáo dục dinh dưỡng- sức khỏe cho trẻ cần được lồng ghép, đan cài, hòa quyện với các lĩnh vực khác trong cuộc sống..

Quá trình học tập trong 1 năm của trẻ trải qua 35 tuần, trong cả quá trình đó, giáo viên chúng tôi chính là người trực tiếp hướng dẫn và quan sát sự thay đổi từng ngày của trẻ. Và việc lên kế hoạch giáo dục sẽ giúp chúng ta thực hiện và đánh giá trẻ một cách khoa học và toàn diện hơn. Tôi nhận thấy đa phần các giáo viên và cả tôi trước kia, khi lên kế hoạch giáo dục thường chỉ chú ý đến lĩnh vực kiến thức dạy trẻ mà chưa chú ý đến nội dung giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe. Điều này làm cho kết quả giáo dục các kỹ năng vệ sinh, giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe chưa cao. Trẻ chưa được khắc sâu những vấn đề cần lĩnh hội. Vì vậy, khi thực hiện đề tài nghiên cứu về “*Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe*”, tôi đã thực hiện việc lên kế hoạch giáo dục cụ thể như sau:

### *Kế hoạch giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ 3-4 tuổi*

Chủ đề	Nội dung	Ghi chú
<b>1. Trường mầm non</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ nhận biết tên các món ăn tại trường. Giáo dục trẻ tập ăn hết suất và có một số hành vi văn minh trong ăn uống.</li> <li>- Dạy trẻ tập tự phục vụ trong sinh hoạt hàng ngày.</li> <li>- Dạy trẻ tập một số thói quen tốt về vệ sinh cá nhân, đi vệ sinh đúng nơi quy định, vứt rác bỏ vào thùng.</li> <li>-Dạy trẻ tập nhận biết những vật dụng, nơi an toàn và không an toàn tại trường, lớp.</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ không đi theo người lạ, không ra khỏi khu vực lớp, trường khi chưa được phép của cô giáo. Giáo dục trẻ khi chơi với bạn, không tranh giành đồ chơi, không cắn, cẩu ...bạn.</li> </ul>	
<b>2. Bé và gia đình</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo dục trẻ ăn uống đủ chất để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh. Dạy trẻ biết về các chất dinh dưỡng có ý nghĩa lớn đối với sự phát triển của cơ thể.</li> <li>- Dạy trẻ tập các thói quen tốt về vệ sinh cá nhân, tập tự phục vụ trong sinh hoạt.</li> <li>- Dạy trẻ biết giữ gìn và bảo vệ sức khỏe. Dạy trẻ tập thể hiện lời nói về nhu cầu ăn, ngủ, vệ sinh.</li> <li>- Dạy trẻ nhận biết được một số dấu hiệu khi bị ốm.</li> <li>- Giáo dục trẻ biết mặc trang phục phù hợp với thời tiết để đảm bảo sức khỏe.</li> <li>- Dạy trẻ tập nói với người lớn khi bị lạc: địa chỉ, tên bố mẹ..</li> <li>- Dạy trẻ biết nhu cầu ăn uống trong gia đình, các bữa ăn trong ngày.</li> <li>- Dạy trẻ biết sử dụng đúng cách các đồ dùng để ăn, đồ dùng để uống,</li> <li>- Dạy trẻ an toàn khi sử dụng các đồ dùng trong gia đình, tránh xa những đồ điện hoặc đồ dùng sắc, nhọn có khả năng gây nguy hiểm như dao, kéo...</li> </ul>	
<b>3. Nghề nghiệp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu cho trẻ một số nghề liên quan đến cung cấp thực phẩm, bảo vệ sức khỏe.</li> <li>- Giáo dục trẻ ăn uống đủ chất để lớn lên có cơ thể khỏe mạnh để làm việc.</li> <li>- Dạy trẻ biết hợp tác với bác sĩ khi được khám bệnh.</li> <li>- Dạy trẻ biết tránh nơi nguy hiểm ở các khu vực sản xuất, mối nguy hiểm khi nghịch và nhặt bom kim tiêm (vì dễ bị lây nhiễm bệnh) hoặc không động vào các đồ dùng, dụng cụ của nghề may như kim, kéo...</li> </ul>	
<b>4. Thế giới động vật</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ biết các món ăn có nguồn gốc từ động vật, giá trị dinh dưỡng của các món ăn đó cung cấp</li> </ul>	

	<p>nhiều chất đạm, chất béo...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ biết về các mối nguy hiểm khi đến gần chó, mèo lạ. Cần thận khi tiếp xúc với các con vật và côn trùng lạ.</li> </ul>	
<b>5. Phương tiện và quy định về giao thông</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ biết nhận biết các loại xe, các phương tiện chuyên chở thực phẩm, xe cứu thương.</li> <li>- Dạy trẻ biết về một số quy định, luật lệ đơn giản khi tham gia giao thông.</li> <li>- Giáo dục trẻ biết đi với người lớn khi tham gia giao thông, biết không thò đầu, thò tay ra ngoài khi ngồi trên ô tô, tàu hỏa,...</li> </ul>	
<b>6. Tết và lễ hội mùa xuân</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ về các món ăn ngày Tết, giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm trong ngày Tết.</li> <li>- Giáo dục trẻ biết giữ gìn sức khỏe trong ngày Tết và khi chuyển mùa.</li> </ul>	
<b>7. Thế giới thực vật</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ một số nhóm thực phẩm giàu vitamin, một số loại rau, củ, quả giàu vitamin a giúp mắt sáng như cà rốt, bắp cải..</li> <li>- Dạy trẻ biết về giá trị của các thực phẩm giàu vitamin đối với cơ thể. Giới thiệu cho trẻ biết các món ăn được chế biến có nguồn gốc từ thực vật.</li> <li>- Giáo dục trẻ khi ăn hoa quả phải bỏ vỏ, bỏ hạt .</li> </ul>	
<b>8. Nước và các hiện tượng tự nhiên</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ biết về vai trò của nước đối với con người., một số món ăn theo mùa.</li> <li>- Dạy trẻ biết sự liên quan giữa thời tiết với sức khỏe. Giáo dục trẻ biết chọn lựa trang phục theo thời tiết, lợi ích của mặc trang phục phù hợp với thời tiết đối với sức khỏe.</li> <li>- Giáo dục trẻ không đi ra ngoài khi trời nắng, mặc áo mưa, che ô khi đi dưới trời mưa.</li> </ul>	
<b>9. Quê hương- Thủ đô Hà Nội- Bác Hồ kính yêu.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dạy trẻ biết về một số món ăn đặc trưng của quê hương.</li> <li>- Giáo dục trẻ giữ gìn vệ sinh trong ăn uống và giữ gìn, bảo vệ môi trường, vứt rác đúng nơi quy định ở địa phương.</li> </ul>	

Trải qua quãng thời gian nghiên cứu là 7 tháng, tôi nhận thấy việc lên kế hoạch cụ thể về nội dung giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe đã làm cho tôi thực hiện giáo dục trẻ một cách chính xác và khoa học hơn. Khả năng tiếp thu của trẻ cũng tốt hơn bởi trẻ không bị chông chéo kiến thức quá nhiều. Vì vậy, tôi cho rằng đây là một biện pháp mới và thực sự cần thiết trong công tác giáo dục vệ sinh và dinh dưỡng cho trẻ.

### **3. Tạo môi trường học tập, trang trí góc lớp - làm đồ dùng đồ chơi sáng tạo, tích hợp giáo dục trẻ**

Môi trường được ví như người giáo viên thứ 2 trong công tác tổ chức, hướng dẫn trẻ hoạt động nhằm thỏa mãn nhu cầu vui chơi và hoạt động của trẻ, thông qua đó, nhân cách trẻ được hình thành và phát triển toàn diện. Môi trường học tập có ý nghĩa rất lớn tới sự phát triển về tất cả các mặt thể chất cũng như tinh thần của trẻ. Nếu môi trường lớp học sạch sẽ, góc lớp được trang trí đẹp với các hình ảnh thân thiết ngộ nghĩnh, gần gũi với trẻ sẽ kích thích sự tìm hiểu, khám phá và ham hoạt động của trẻ. Bản thân trẻ 3-4 tuổi vốn đã rất tò mò và ham hiểu biết về thế giới xung quanh, nay lại được đặt trong môi trường học tập hấp dẫn sẽ kích thích trí tưởng tượng, óc sáng tạo cũng như khả năng tư duy của trẻ đạt hiệu quả ở mức nhất định.

Từ trước tới nay, việc trang trí góc lớp tạo môi trường học tập tốt cho trẻ phát triển đã luôn được ứng dụng trong công tác giáo dục trẻ của người giáo viên mầm non chúng tôi nói chung. Tuy nhiên, tôi nhận thấy việc lồng ghép, đan cài các nội dung giáo dục tích hợp về vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe ở trong các góc cho trẻ hoạt động còn chưa nhiều. Hầu như các giáo viên chỉ chú ý đến nội dung giáo dục về kiến thức theo từng chủ đề cho trẻ mà chưa chú ý đến nội dung giáo dục về vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe. Vì vậy, trẻ sẽ không tập trung chú ý cũng như coi nhẹ các hình thức giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe do cô giáo tổ chức.

Nhận thức được điều này nên khi trang trí các góc cho trẻ hoạt động, tôi luôn cố gắng lồng ghép các nội dung giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe (góc nấu ăn, góc văn học..), các hành vi, thói quen tốt văn minh trong việc vệ sinh và giữ gìn sức khỏe (nhà vệ sinh, nơi uống nước, lau mặt...) đến trẻ.

VD: Đối với góc nấu ăn, tôi trang trí nổi lên hình ảnh của các loại rau, củ ngộ nghĩnh đang kéo nhau cùng vào bếp. Điều này thu hút được sự chú ý mạnh mẽ của trẻ bởi các loại củ quả khi được vẽ thêm mắt, mũi thì đã trở nên rất dễ thương và gần gũi. Bên cạnh các đồ chơi dụng cụ nấu ăn, tôi kết hợp trang trí, giúp trẻ chọn thực đơn, món ăn ưa thích của mình trong một ngày. Không chỉ

vậy, tôi cũng lồng ghép, giúp trẻ nhận biết các nhóm chất dinh dưỡng quan trọng đối với sự phát triển của trẻ như: Chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và muối khoáng.



*Hình ảnh: Góc nấu ăn*

Bên cạnh các góc chơi trong lớp, tôi cũng tích cực trang trí lồng ghép nội dung giáo dục vệ sinh, cách giữ gìn sức khỏe tới trẻ ở nhà vệ sinh và nơi uống nước của trẻ. Ở lớp tôi, nơi uống nước, lau mặt của trẻ được tôi bố trí riêng một góc ngoài hiên. Đây là nơi trẻ trực tiếp thực hiện các hoạt động vệ sinh như lau mặt, uống nước, súc miệng.. Vì vậy, tôi đã thử nghiệm biện pháp trang trí góc này với những hình ảnh về các thói quen tốt trong sinh hoạt để giữ gìn sức khỏe đến trẻ. Ngay khi góc hoàn thành, tôi rất vui khi thấy trẻ mỗi lần ra uống nước hay lau mặt đều cố nán lại để xem các hình ảnh minh họa và hỏi tôi các hình ảnh có ý nghĩa gì. Trải qua gần 1 năm thử nghiệm, tôi nhận thấy trẻ lớp tôi có ý thức hơn hẳn trong công tác vệ sinh thân thể của bản thân, ý thức tự giác bảo vệ sức khỏe của trẻ cũng được tăng lên đáng kể. Điều này được thể hiện trực tiếp bằng các hành động của trẻ: trẻ đã biết xếp hàng khi uống nước, tự giác lau mặt khi ăn xong, biết nói với cô giáo mỗi lần bị đau...



Hình ảnh: Bé rửa tay trong nhà vệ sinh



Hình ảnh: Nơi uống nước của trẻ với các hình ảnh minh họa các biện pháp giữ gìn sức khỏe

Ngoài ra, việc giáo dục giúp trẻ nhận biết những nơi nguy hiểm không an toàn cũng được tôi đặt lên hàng đầu. Điều đó được thể hiện qua các biển báo cấm như : Cấm sờ vào ổ điện, không đi chân đất trong nhà vệ sinh...



Hình ảnh: Biển báo không sờ vào ổ điện

Song song với việc trang trí lớp học, tôi cũng tìm tòi, kết hợp cùng phụ huynh sưu tập các nguyên vật liệu cũ, không dùng nữa để làm đồ dùng, đồ chơi sáng tạo và có ích cho các cháu. Trẻ mầm non “ Học mà chơi- chơi mà học”, lúc chơi cũng là lúc trẻ được trải nghiệm và học hỏi về mọi thứ xung quanh. Dựa trên nguyên tắc này, tôi đã sưu tầm và sáng tạo, làm ra các đồ dùng, đồ chơi gần gũi với trẻ. Đó có thể là bộ các món ăn mô phỏng hình ảnh các món ăn trong thực tế gần gũi với trẻ hoặc đồ chơi các loại rau, củ, quả được làm từ xốp... Thông qua quá trình chơi có chủ đích, tôi tin rằng trẻ sẽ có thêm hiểu biết, kiến thức của mình về các chất dinh dưỡng, vai trò to lớn của các chất dinh dưỡng đối với sự phát triển cơ thể của mình.

Ví dụ: Từ những miếng xốp màu, tôi đã cắt, dính các hình để tạo nên mô hình hình ảnh các món ăn, các loại rau, củ, quả gần gũi và thân thiết với trẻ. Tôi hi vọng trong quá trình trẻ chơi với các đồ chơi này, trẻ sẽ có hứng thú hơn trong việc ăn uống hàng ngày của mình.



*Hình ảnh: Một số đồ chơi tự tạo về các món ăn, rau, củ, quả gần gũi*

Không chỉ vậy, thông qua góc văn học, tôi đã làm một bộ sản phẩm để giáo dục dinh dưỡng- sức khỏe đến trẻ. Đó là những cuốn sách tự tạo với hình ảnh minh họa được tôi sưu tầm từ họa báo. Tôi sắp xếp các cuốn sách theo từng chủ đề: Các thực phẩm có nguồn gốc từ động vật, thực vật, cách bảo vệ chăm sóc sức khỏe bản thân phòng tránh những nguy cơ không an toàn, các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể...



Hình ảnh cuốn sách tự tạo về các loại thực phẩm cần thiết

Bằng việc tích cực lồng ghép các hình ảnh thân thiện và gần gũi với trẻ có liên quan tới nội dung giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe vào trong các góc lớp, tôi nhận thấy trẻ lớp tôi có ý thức tự giác hơn hẳn trong các vấn đề liên quan đến vệ sinh cá nhân. Khả năng nhận biết tên các món ăn, gọi được giá trị dinh dưỡng nổi bật có trong món đó cũng tăng hơn hẳn so với đầu năm.

#### **4. Sử dụng biện pháp lặp đi lặp lại. Tích cực lồng ghép giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi**

Các nhà khoa học đã chỉ rõ bộ phận giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe không thể coi là một môn khoa học riêng biệt mà được coi là một bộ phận nằm trong kinh nghiệm lịch sử- xã hội mà trẻ cần chiếm lĩnh được trong quá trình xã hội hóa nhân cách của mình.

Trẻ mầm non “Học mà chơi- chơi mà học” để phát triển. Ở tuổi này, trẻ rất tò mò, hiếu động và ham tìm hiểu về thế giới xung quanh. Trong khi chơi, trẻ tiếp thu các tri thức và hình thành kỹ năng làm tăng kinh nghiệm sống của bản thân. Chính vì vậy, việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ muốn thực hiện một cách đầy đủ và toàn diện thì chúng ta phải giáo dục trẻ ở mọi lúc và mọi nơi.

Qua quan sát, tôi thấy nhiều giáo viên mầm non khi giáo dục về vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ thường chỉ nhắc trẻ từ 1-2 lần về nội dung giáo dục khi gặp trường hợp có liên quan trực tiếp đến vấn đề đó. Điều này, đôi khi không trực tiếp gây ảnh hưởng cụ thể lên trẻ. Nhận thức được điều đó cùng với sự hiểu biết về tâm lý trẻ mẫu giáo bé 3-4 tuổi là khả năng ghi nhớ có chủ đích của trẻ còn hạn chế nên khi thực hiện đề tài này, tôi đã sử dụng biện pháp lặp

đi lặp lại ở mọi lúc mọi nơi như một biện pháp chính để giáo dục giúp trẻ có kiến thức, kỹ năng sâu hơn về các hoạt động vệ sinh chăm sóc sức khỏe của bản thân mình.

*Ví dụ:* khi muốn dạy trẻ không nói chuyện và ngồi đúng tư thế trong khi ăn, tôi thường nhắc đi nhắc lại thông điệp “ Chúng ta không nói chuyện trong khi ăn” hoặc “ Khi ngồi ăn chúng ta không ngồi đu đưa chân”. Và lặp đi lặp lại thông điệp này ngày này qua ngày khác cho tới khi trẻ tiếp nhận, ghi nhớ được. Tương tự như vậy, mỗi khi tôi muốn cung cấp cho trẻ một kỹ năng vệ sinh, thói quen nào đó, tôi lại lặp đi lặp lại điều mình muốn cho tới khi trẻ đã tiếp nhận được điều đó.

Cùng với việc lặp đi lặp lại lời nói để giáo dục trẻ, tôi thường tích cực lồng ghép giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ở mọi lúc và mọi nơi và thông qua 2 hình thức giáo dục chủ yếu là giáo dục thông qua các hoạt động vui chơi và giáo dục trong giờ hoạt động chung.

#### **4.1. Giáo dục thông qua các giờ hoạt động vui chơi:**

*\* Giáo dục trẻ thông qua giờ đón- trả trẻ:*

Giờ đón- trả trẻ là thời điểm thư giãn trong ngày giúp cô và trẻ được gần gũi nhau hơn. Mỗi sáng sớm khi trẻ đến lớp tôi thường nhắc nhở trẻ để trẻ để guốc, dép ngay ngắn và đứng nơi quy định. Đây cũng là cơ hội để tôi trò chuyện giáo dục trẻ về việc bảo vệ sức khỏe.

Tôi thường trò chuyện hỏi trẻ các câu hỏi như:

- + Sáng ngủ dậy con làm gì?
- + Con có đánh răng không?
- + Sáng nay con đã ăn gì rồi?

Qua trò chuyện, tôi giáo dục trẻ phải biết giữ vệ sinh răng miệng, không đòi bố mẹ mua kẹo, bánh để đi học vì ăn nhiều bánh kẹo sẽ bị sâu răng... Đồng thời tôi giúp trẻ nhận ra giá trị của bữa ăn sáng đối với cơ thể, giáo dục trẻ biết dậy sớm và ăn sáng rồi đi học.

Không chỉ vậy, với những hôm thời tiết thay đổi hay chuyển mùa, tôi cũng chú ý đến trang phục của trẻ và nhắc trẻ mặc quần áo phù hợp với thời tiết như quàng khăn, đi tất khi trời lạnh.

Ngoài ra, trong thời gian trả trẻ, tôi cũng luôn lặp đi lặp lại với trẻ ý thức tự bảo vệ bản thân như không được về cùng với người lạ khi cô giáo chưa cho phép, hay trên đường đi học (về nhà) không được chạy, nhảy đi sát hồ, ao, vũng nước lớn.



*\* Giáo dục trẻ thông qua giờ thể dục sáng:*

Như chúng ta đã biết, tác dụng của thể dục buổi sáng đối với trẻ em hàng ngày có ý nghĩa to lớn về giáo dục và sức khỏe cho trẻ em, đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo. Buổi sáng ngay sau khi ngủ dậy tập thể dục đơn giản, trẻ tích lũy được sự sảng khoái cho cả ngày và có hứng thú hơn đối với các hoạt động khác sẽ diễn ra trong ngày. Vì vậy, trong các giờ thể dục sáng tôi luôn cố gắng làm sao cho trẻ lớp tôi phấn khởi và yêu thích việc tập luyện một cách tối đa nhất.

Giờ thể dục sáng tôi thường trang bị các dụng cụ như gậy, nơ, vòng, hoa tua, cờ... thể dục phù hợp với động tác để tạo hứng thú cho trẻ tập luyện. Qua đó, tôi lặp lại việc giáo dục hàng ngày rằng “thể dục sáng rất tốt cho cơ thể chúng mình. Chăm tập luyện thể dục thể thao các con sẽ trở nên xinh đẹp và khỏe mạnh hơn”. Ngoài ra, khuyến khích và động viên tạo bầu không khí yêu thương đến trẻ lúc này cũng là rất cần thiết. Sau khi đã truyền thông điệp giáo dục sáng tốt cho cơ thể như thế nào đến trẻ, tôi nhận xét giờ thể dục sáng. Tuyên dương những bạn tập tốt, động viên những bạn chưa chú ý, hi vọng trẻ sẽ cố gắng tập luyện chăm chỉ hơn vào hôm sau. Cảm nhận được tình yêu thương, sự quan tâm, chăm sóc của cô giáo dành cho mình thì trẻ sẽ trở thành người có ích, sẽ có những cử chỉ bắt chước, hành động theo hành vi của cô giáo. Qua đó, giờ thể dục sáng sẽ có ý nghĩa hơn với trẻ cả về thể chất lẫn tinh thần.

*\* Giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ thông qua giờ hoạt động ngoài trời:*

Giờ hoạt động ngoài trời là quãng thời gian trẻ được vui chơi, quan sát và tìm hiểu các sự vật ở ngoài trời. Có thể nói đây là khoảng thời gian trong ngày mà trẻ yêu thích nhất. Giờ hoạt động ngoài trời gồm có 3 nội dung cơ bản là : quan sát có mục đích, trò chơi vận động và chơi tự chọn. Đối với nội dung quan sát có mục đích, tôi luôn chú ý chọn các đối tượng quan sát gần gũi với trẻ để thông qua đó giáo dục trẻ về vệ sinh dinh dưỡng cũng như khả năng giữ gìn, bảo vệ sức khỏe phòng tránh nguy hiểm của bản thân:

Ví dụ: Trong chủ đề Giao thông, tôi cho trẻ quan sát nhà để xe của giáo viên. Trong quá trình quan sát và đàm thoại, tôi tích hợp giáo dục trẻ khi ngồi trên xe đạp, xe máy phải bám chặt vào người lớn ngồi đằng trước, không được cho chân sát vào bánh xe. Khi đi bộ trên đường, phải đi gọn vào lòng, lề đường bên tay phải, tránh xa các loại phương tiện giao thông...

Trong chủ đề Thế giới thực vật, khi cho trẻ quan sát vườn rau ngót, tôi lại đàm thoại, hướng trẻ chú ý đến các chất dinh dưỡng có trong rau, các món ăn được chế biến từ loại rau này mà trẻ biết. Qua đó, giáo dục trẻ biết ăn nhiều

loại canh và các món ăn được chế biến từ rau, củ để cơ thể phát triển hài hòa và khỏe mạnh.



*Hình ảnh: Trẻ quan sát vườn rau ngọt*

Đối với hoạt động chơi tự chọn của trẻ cũng vậy, trong quá trình trẻ chơi tôi cũng luôn túc trực bên cạnh để nhắc trẻ khi chơi phải đoàn kết với bạn. Nhắc nhở trẻ không leo trèo, đùa nghịch trên cao... Giáo dục cho trẻ biết những đồ chơi được phép chơi và không được phép chơi (vật sắc, nhọn, vật nguy hiểm..).

*\* Giáo dục trẻ thông qua giờ hoạt động góc:*

Giờ hoạt động góc ở trẻ MGB 3-4 tuổi vẫn còn trong giai đoạn làm quen và học tập. Trẻ chưa có kỹ năng thành thạo để chơi góc. Chính vì vậy, trong giai đoạn này, cô giáo có thể hướng dẫn trẻ chơi bằng hình thức chơi cùng với trẻ. Đối với giờ hoạt động góc, tôi lồng ghép giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe tới trẻ chủ yếu thông qua hoạt động “ Bé tập làm nội trợ” ở góc gia đình.

Bằng hình thức cùng chơi với trẻ, hướng dẫn trẻ chơi, tôi cho trẻ được thực hành, tiếp thu một số kiến thức về dinh dưỡng như cách ăn, cách chế biến, cách chọn thức ăn giàu dinh dưỡng như : một số loại thịt, dầu, mỡ, một số loại rau, củ, quả...

Giúp trẻ biết sử dụng đồ dùng phục vụ việc ăn uống và biết chế biến một số thức ăn, nước uống đơn giản (Pha nước cam, pha sữa..). Hình thành ở trẻ thói quen ăn uống tốt, vệ sinh và các hành vi văn minh, sớm có ý thức lao động tự phục vụ.



*Hình ảnh: Trẻ chơi ở góc nấu ăn.*

*Ví dụ:* Trong khi trẻ chơi nấu ăn, sau khi đã chơi xong, tôi hướng dẫn trẻ biết thu dọn đồ chơi bằng những việc trẻ phải làm. Đặt các câu hỏi giúp trẻ suy nghĩ thông qua việc làm như:

- + Sau khi ăn, uống xong thì con phải làm gì? (Rửa bát/ cốc )
- + Bây giờ, con hãy cất bát vào rổ/ giá bát nào!

Bằng hình thức chơi đóng vai, trẻ được thực hành, hình thành các kỹ năng kinh nghiệm sống của bản thân. Không chỉ vậy, trẻ còn biết chọn các món ăn tốt cho cơ thể, biết cách sử dụng bát, thìa, cốc đúng mục đích, đúng cách. Biết tự bảo vệ bản thân bằng cách hành động đến khám Bác sĩ khi bị đau...

*\* Lòng ghép, giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ thông qua giờ ăn, giờ ngủ:*

Chế độ sinh hoạt một ngày có ảnh hưởng rất lớn tới sự phát triển thể chất của trẻ. Nói tới chế độ sinh hoạt, ta không thể bỏ qua chế độ ăn, khẩu phần ăn cũng như giờ giấc ngủ của trẻ vì hai yếu tố này có vai trò rất lớn tới sự phát triển của trẻ.

Trong giờ ăn, trẻ trực tiếp được nhìn, trải nghiệm biết về mùi, vị của các món ăn, các chất dinh dưỡng. Đây cũng là thời gian giáo dục về vệ sinh dinh dưỡng tốt nhất đến trẻ. Trước giờ ăn, tôi thường dạy trẻ nề nếp vệ sinh, trò chuyện với trẻ về việc giữ vệ sinh trong khi ăn, dạy trẻ rửa tay trước khi ăn thông qua những lời bài hát, bài thơ mà tôi sưu tầm được như bài hát “ Rửa tay”:

Giờ ăn đến rồi, giờ ăn đến rồi  
Em nghe lời cô dạy, em nghe lời cô dạy  
Trước khi ăn phải rửa tay  
Trước khi ăn phải rửa tay  
Xoa xoa xoa cổ tay  
Xoa xoa mu bàn tay  
Rồi các kẽ ngón tay  
Em lau bàn tay sạch  
Em lau bàn tay xinh  
Xinh xinh thật là xinh

Hoặc đọc lời bài thơ “Bé tập rửa mặt” cho trẻ nghe, cho trẻ thực hiện động tác minh họa cùng cô:

Một tay chẳng làm được  
Bé phải lau hai tay  
Bắt đầu từ mắt này  
Lau từ trong ra nhé!  
Nhích lên khăn các bé  
Lau sống mũi xuống đi  
Sau đó đến cái gì?  
Cái miệng xinh của bé!  
Cô cất giọng thỏ thẻ  
Làm thế nào nữa đây?  
Bé gấp đôi khăn ngay  
Lau hai bên má đỏ  
Gấp đôi một lần nữa  
Lau cái cổ, cái cằm  
Mắt bé nhìn chăm chăm  
Kìa cô khen bé giỏi.

Tôi nhấn mạnh cho trẻ hiểu phải rửa tay rửa mặt trước khi ăn vì sau mỗi buổi học và buổi chơi tay cầm vào đồ chơi, đồ dùng nên bị nhiều vi trùng bám vào xong lại bôi lên mặt lên tay rất bẩn. Chính vì thế phải rửa tay, rửa mặt trước khi ăn nếu không rất dễ bị nhiễm bệnh. Sau đó, tôi cho trẻ thực hiện thao tác rửa tay, rửa mặt đúng khoa học và cho trẻ ngồi vào bàn ăn ngay ngắn đúng quy định.

Khi có thức ăn, tôi giới thiệu cho trẻ về tên món ăn trong ngày, giá trị các chất dinh dưỡng trong món đó đối với cơ thể của bé. Ví dụ như món thịt sốt cà chua và canh rau cải nấu thịt, tôi giới thiệu: “Hôm nay cô cho các con ăn món

thịt sốt cà chua, trong thịt có rất nhiều chất đạm và prôtêin, lipit, giúp cơ thể các con phát triển, thông minh, nhanh lớn, trong cà chua có nhiều vitamin A rất tốt cho mắt, ăn vào các con có làn da hồng hào, mắt sáng long lanh rất đẹp đấy. Và hôm nay các con còn được ăn món canh rau cải nấu với thịt có nhiều vitamin A,C và nhiều đạm giúp các con chóng lớn, thông minh và bài tiết tốt. Vậy các con phải ăn hết suất của mình, ăn tất cả thức ăn trong bát của mình thì cơ thể mới khoẻ mạnh và thông minh đấy”.

Trong khi trẻ ăn, tôi nhắc trẻ nhai kỹ, ăn uống gọn gàng, không để cơm rơi cơm vãi ra bàn, biết lấy tay che miệng, quay đi chỗ khác khi hắt hơi...sau khi trẻ ăn xong, tôi cho trẻ lấy khăn lau mặt và súc miệng bằng nước muối. Lặp đi lặp lại quy trình này trong cả một quá trình dài, trẻ lớp tôi đã có nề nếp, thói quen văn minh trong ăn uống hơn so với đầu năm.



*Hình ảnh: Giờ ăn của trẻ*

Giờ ngủ cũng vậy, tôi nhắc trẻ đi vệ sinh trước khi đi ngủ. Tự lấy gối, xếp gối để ngủ. Giáo dục trẻ không được ra ngoài khi không được phép. Tôi dạy trẻ cách nằm ngủ đúng tư thế, lợi ích của giấc ngủ đối với cơ thể. Dạy trẻ thói quen tốt đó là chúc cô giáo, chúc các bạn trước khi đi ngủ.

#### **4.2. Giáo dục trong giờ hoạt động chung:**

Sẽ là thiếu sót nếu chúng ta bỏ qua việc giáo dục trẻ thông qua hình thức tích hợp trong các giờ hoạt động chung của trẻ. Chương trình giáo dục mầm non đổi mới hiện nay được xây dựng trên nguyên tắc lấy trẻ làm trung tâm, tích hợp đa dạng các hình thức giáo dục vào trong một tiết học. Tuy nhiên qua khảo sát, tôi nhận thấy đa phần các giáo viên chỉ chú ý giáo dục về mặt kiến thức nhận biết các sự vật, hiện tượng cho trẻ. Nội dung giáo dục lồng ghép các vấn đề về

vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe chưa thực sự được chú ý. Vì vậy, tôi đã mạnh dạn lên kế hoạch giáo dục để có kế hoạch tích hợp giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ trên mọi giờ hoạt động chung:

*\* Tích hợp trong giờ làm quen với tác phẩm văn học:*

Những câu chuyện kể, bài thơ, ca dao...luôn có tác động sâu sắc đến trẻ về mặt ngôn ngữ và nhận thức. Tôi cho rằng qua việc lồng ghép các bài thơ, câu chuyện có ý nghĩa liên quan đến sức khỏe, trẻ sẽ có ý thức hơn trong việc giữ gìn và bảo vệ sức khỏe bản thân:

*Ví dụ:* Trong giờ làm quen với tác phẩm văn học, đề tài truyện Gấu con bị sâu răng. Tôi cho trẻ xem hình ảnh răng sâu, sự đau đớn khi bị sâu răng. Cho trẻ tìm hiểu nguyên nhân của việc bị sâu răng bằng câu hỏi đàm thoại: “ Tại sao bạn Gấu con lại bị sâu răng?” (Vì bạn Gấu ăn nhiều bánh kẹo và không đánh răng trước khi đi ngủ). Tôi mở rộng việc giáo dục trẻ bằng câu hỏi mở “ Muốn không bị sâu răng, các con phải làm gì?. Qua đó, tôi giáo dục trẻ phải bảo vệ răng miệng của bản thân bằng cách ăn ít các loại bánh, kẹo. Phải đánh răng mỗi sáng ngủ dậy và trước khi đi ngủ để không bị sâu răng, súc miệng nước muối sau bữa ăn...

Trong chủ đề “ Nghề nghiệp”, đề tài thơ “ Làm bác sĩ”

Mời mẹ ngồi im lặng  
Để “ bác sĩ” khám cho  
Chắc lại đi đầu nắng  
Bệnh này là bệnh ho  
Thuốc ngọt chứ không đắng  
Phải uống với nước sôi  
Nếu tiêm thì đau lắm  
Mẹ lại khóc nhè thôi  
Mẹ bỗng hỏi “ bác sĩ”  
Sở mũi uống thuốc gì?  
“ Bác sĩ” chừng hiểu ý  
Uống sữa với bánh mì!

Sau khi đã giảng giải nội dung của bài thơ cho trẻ nghe, tôi đàm thoại với trẻ những câu hỏi sau?

- + Ai là “ bác sĩ” trong bài thơ?
- + “Bác sĩ” khám mẹ bị ho vì sao nhỉ?
- + Bạn nhỏ đã khuyên mẹ uống thuốc như thế nào?
- + Khi mẹ hỏi sở mũi uống thuốc gì, bạn nhỏ đã trả lời như thế nào?
- + Khi bị ốm ho và sở mũi các con phải làm gì?

→ Qua đó, tôi giáo dục trẻ ý thức không được đi dưới trời nắng vì rất dễ ốm, ho và sổ mũi. Giáo dục trẻ phải biết giữ sức khỏe bản thân, khi bị ốm phải để bố mẹ đưa đi khám và chịu khó uống thuốc để bệnh mau khỏi.

*\* Tích hợp trong giờ học khám phá về môi trường xung quanh:*

Hoạt động khám phá, tìm hiểu về môi trường xung quanh là một hoạt động được trẻ rất ưa thích. Thông qua giờ học này, trẻ được trải nghiệm và có những kỹ năng cũng như kiến thức mới về thế giới ở xung quanh mình. Nhận thức được tầm quan trọng của giờ học đến trẻ, tôi thường tích hợp, đan xen các hình thức giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe đến trẻ.

Ví dụ: Trong chủ đề “ Thế giới thực vật”, đề tài khám phá về một số loại quả (Quả cam- quả chuối), trong quá trình đàm thoại, trò chuyện cùng trẻ, tôi đan xen các câu hỏi như

+ Khi ăn chuối/cam chúng ta phải làm gì? (Bỏ vỏ, hạt, bóc vỏ..)

+ Ăn hoa quả có ích lợi như thế nào với cơ thể chúng mình ?

Qua đó, tôi giáo dục trẻ yêu thích và biết ăn nhiều các loại hoa quả hơn. Dạy trẻ khi ăn hoa quả, phải rửa sạch, bỏ vỏ, bỏ hạt.

Bên cạnh đó, trong phần trò chơi luyện tập củng cố, tôi tổ chức cho trẻ chơi 2 trò chơi:

+ Trò chơi 1: “ Thi hái quả”: Cô bày nhiều quả đồ chơi ở xung quanh lớp học. Các trẻ tham gia trò chơi vừa đi vừa hát. Khi có hiệu lệnh của cô, các trẻ sẽ đi tìm loại quả được cô phân công theo từng đội của mình. (Đội “ Họa mi” tìm quả chuối, “ Sơn ca” tìm quả cam, “ Chích bông” tìm quả na..) Khi cô nói “ Các con mang quả về nào!”, đội nào mang được nhiều quả hơn và đúng theo yêu cầu của cô là đội thắng cuộc. Cô sẽ đi từng nhóm và hỏi trẻ các bộ phận nào của quả ăn được, bộ phận nào không ăn được. Nhắc trẻ không được cười đùa trong khi ăn, không nuốt các hạt của quả vào bụng.

+ Trò chơi 2: “ Bé khéo tay”: tôi tổ chức cho trẻ về nhóm tô màu các loại quả.

Việc chọn trò chơi, lồng ghép nội dung giáo dục cũng rất khó, bởi trò chơi phải làm sao vừa có ý nghĩa thiết thực lại vừa mang tính giải trí đến trẻ. Nhưng nếu đảm bảo cả 2 nội dung này, kết hợp với ý nghĩa của bài dạy, tôi tin rằng ai cũng sẽ thành công trong việc giáo dục trẻ cả về vấn đề vệ sinh dinh dưỡng cũng như các vấn đề khác trong cuộc sống.

*\* Tích hợp trong giờ học tạo hình:*

Trong giờ tạo hình, có những tiết học mà tôi có thể đan xen, giáo dục trẻ về sức khỏe, ý thức bảo vệ bản thân như: giờ học xé và dán quả theo đường châm kim, tôi giáo dục trẻ về các chất dinh dưỡng có trong các loại quả này (Đu

đu- cam-xoài), giáo dục trẻ ăn nhiều hoa quả cho cơ thể có làn da đẹp, hồng hào, tiêu hó tốt. Giờ học vẽ mưa và tô màu cái ô, tôi giáo dục trẻ không đi chơi dưới trời mưa, khi đi gặp trời mưa thì phải che ô, mặc áo mưa. Giờ học dán bộ phận còn thiếu cho tàu hỏa, tôi lại giáo dục trẻ khi ngồi trên tàu không được thò đầu, thò tay ra ngoài cửa sổ...

*\* Tích hợp trong giờ hoạt động âm nhạc:*

Hoạt động âm nhạc luôn là giờ học sôi động và hấp dẫn với trẻ. Bằng những lời ca, giai điệu gần gũi với trẻ, trẻ sẽ ghi nhớ được nội dung mà cô giáo muốn gửi gắm một cách tốt nhất. Chính vì vậy, trong quá trình tham mưu cùng Ban giám hiệu nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục cho trẻ 3-4 tuổi năm học 2014-2015, tôi đã tích cực sưu tầm các bài hát có nội dung giáo dục về vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe để đưa vào phiên chế chương trình. Có thể kể đến các bài hát như : Chiếc khăn tay, Năng sớm, Mời bạn ăn, Tôi bị ốm rồi, Thật đáng chê,..

Ngoài ra, còn một số hoạt động học như giờ hoạt động phát triển thể chất, hoạt động cho trẻ làm quen với toán... nhưng tôi thiết nghĩ việc lồng ghép, đan xen nội dung giáo dục dinh dưỡng, sức khỏe vào trong mỗi giờ học, hoạt động là rất cần thiết. Và việc này cần ở lòng nhiệt huyết, tình cảm yêu nghề mến trẻ của mỗi người giáo viên chúng ta. Cô giáo càng tích cực lồng ghép các nội dung giáo dục bao nhiêu thì trẻ cũng sẽ có kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm của bản thân bấy nhiêu để tự biết bảo vệ, chăm lo cho sức khỏe bản thân của mình.

## **5. Ứng dụng công nghệ thông tin vào việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ thông qua các giờ học và trong giờ hoạt động chiều**

Ngày nay công nghệ thông tin phát triển rất mạnh, vì vậy việc ứng dụng công nghệ thông tin vào các hoạt động nói chung, hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe nói riêng là rất cần thiết bởi đó là hình thức hấp dẫn đối với trẻ, nó giúp trẻ hứng thú hơn, dễ dàng tiếp thu kiến thức một cách tốt hơn. Trong các giờ học, tôi thường sử dụng cho trẻ được xem các hình ảnh minh họa thực tế trên ti vi, máy chiếu. Khoa học công nghệ và đặc biệt là internet mang đến cho chúng ta những điều kì diệu không tưởng.

*Ví dụ:* Khi cho trẻ làm quen với tác phẩm văn học, đề tài truyện “ Gấu con bị sâu răng”, ngoài hình ảnh minh họa trên powpoint đẹp mắt, tôi còn lấy tư liệu trên internet qua youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=DnsMbiVOjyg>, tôi cho trẻ xem cách đánh chải răng đúng cách. Với hình ảnh gần gũi, vui nhộn trẻ lớp tôi có hứng thú hơn hẳn. Điều đó phần nào có ảnh hưởng sâu sắc đến trẻ, giúp trẻ có ý thức hơn trong việc đảm bảo vệ sinh răng miệng của bản thân.

Bên cạnh việc ứng dụng công nghệ thông tin vào trong các giờ hoạt động học, tôi cũng sử dụng, ứng dụng công nghệ thông tin về giáo dục vệ sinh dinh



dưỡng và sức khỏe đến trẻ thông qua giờ hoạt động chiều. Tôi cho rằng, giờ hoạt động chiều là thời điểm tốt nhất trong ngày để tôi giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ. Mỗi tuần, tôi thường tổ chức 1 hoạt động riêng về vệ sinh sức khỏe, dinh dưỡng đến trẻ vào chiều thứ 5 hàng tuần. Qua việc kết hợp các thành tựu của công nghệ thông tin, ứng dụng công nghệ thông tin vào trong hoạt động này, có thể nói đây là giờ hoạt động mà trẻ lớp tôi rất trông đợi.

Năm học 2014-2015, qua cuộc thi thiết kế bài giảng điện tử E-learning do Sở Giáo dục và đào tạo Hà Nội, Phòng giáo dục tổ chức tôi có cơ hội để tìm hiểu và nghiên cứu sâu hơn về cách tạo bài giảng điện tử E-learning có tính tương tác giữa người học và máy tính. Tôi nhận thấy đây là điều mới mẻ đối với giáo viên chúng tôi cũng như trẻ mầm non nói chung. Với mong muốn áp dụng những điều mới mẻ vào trong thực tiễn giảng dạy, tôi đã thiết kế và tạo ra các bài giảng E-learning có nội dung giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe đến trẻ.

Bằng việc sử dụng phần mềm Adobe presenter 7.0, kết hợp với các phần mềm khác như Quicktime, E.M Total Video Converte, tôi đã tạo nên các bài giảng điện tử E-learning có tính tương tác giữa người học (trẻ) và máy tính. Trẻ mầm non “ Học mà chơi- chơi mà học”. Chính vì vậy, thông qua hình thức là trò chơi, tôi cho trẻ được trải nghiệm, học các vấn đề về dinh dưỡng và sức khỏe từ việc tìm hiểu về cách vệ sinh rửa tay, rửa mặt cho đến các thông tin về khoa học và sức khỏe, các chất dinh dưỡng... Trẻ mầm non, đặc biệt là trẻ 3-4 tuổi đều chưa biết đọc, nên qua việc sử dụng các tính năng của phần mềm Adobe presenter như ghi âm, chèn file âm thanh, hình ảnh, video clip... tôi có thể hướng dẫn trẻ trực tiếp trên bài giảng điện tử cũng như đưa các thông tin khoa học về dinh dưỡng và sức khỏe đến trẻ một cách tốt nhất qua hình thức các câu hỏi trắc nghiệm, phần kiểm tra kết quả đúng- sai, giải thích câu trả lời...



Hình ảnh bài giảng điện tử E-learning do tôi thiết kế

Qua một quá trình áp dụng và đưa vào sử dụng các bài giảng E-learning, tôi nhận thấy trẻ lớp tôi nói riêng cũng như trẻ 3-4 tuổi nói chung đều rất hứng thú khi được làm quen và chơi với máy tính trên bài giảng E-learning. Sau quá trình chơi- học của trẻ, tôi đều đưa ra các câu hỏi để khảo sát tình hình tiếp thu của trẻ khi được học trên bài giảng điện tử E-learning. Kết quả thật bất ngờ khi hơn 85% trẻ được học đều có thể trả lời các câu hỏi của tôi liên quan đến nội dung giáo dục vệ sinh dinh dưỡng mà tôi cung cấp cho trẻ trên bài giảng điện tử E-learning.



*Hình ảnh: Cô và trẻ cùng chơi trò chơi trên bài giảng điện tử E- learning*

#### **6. Tích cực sưu tầm, sáng tạo thơ ca hò vè, đặt lời mới cho các trò chơi vận động dân gian, để giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ.**

Theo Tomson Nguyễn, chuyên viên nghiên cứu về các phương pháp học tập đỉnh cao, có 3 loại tiếp thu cơ bản là: Nghe, đọc và vận động, chúng ta sẽ luôn vận dụng chúng để tiếp thu các kiến thức suốt cuộc đời. Vì vậy ngay từ khi nhen nhóm ý tưởng thực hiện đề tài nghiên cứu về phát triển thể chất cho trẻ, tôi đã tích cực sưu tầm và sáng tác các trò chơi vận động, các bài vè, đặt lời mới cho các trò chơi dân gian để giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ. Thông qua việc nghe, đọc các bài thơ, bài vè cũng như được trực tiếp vận động với các trò chơi dân gian tôi hy vọng đem lại cho trẻ những hiểu biết cơ bản nhất về các chất dinh dưỡng và tác dụng của thể dục thể thao cũng như việc ăn uống có lợi như nào đối với cơ thể trẻ. Sau đây là một số bài thơ, bài vè mà tôi đã sưu tầm và sáng tác được:

### **Tập thể dục**

Sáng dậy sớm  
Tập thể thao  
Da hồng hào  
Người khỏe mạnh  
Làm việc tốt  
Giúp nước nhà  
Dang tay ra  
Cúi người xuống  
Ngẩng đầu lên  
Và làm thể này (Chạy, chạy, chạy)  
Cho người nó khỏe.

### **Buổi sáng**

Buổi sáng thức dậy  
Thể dục thể thao  
Sức khỏe dồi dào  
Da mặt hồng hào  
Rời nào đến lớp  
C1 thân yêu!

### **Giờ ăn**

Giờ ăn cô đã dạy rồi  
Khi ăn chớ để cơm rơi ra bàn  
Giờ ăn không nói chuyện riêng  
Không khua thìa bát, cô cho cảm ơn.

### **Rửa tay sạch**

Cô dặn bé  
Trước khi ăn  
Khi tay bẩn  
Phải rửa ngay  
Bằng xà phòng  
Với nước sạch  
Bé ghi lòng  
Lời cô dặn.

### **Đồng dao đi chợ**

Dềnh dềnh dàng dàng  
Đi chợ mua hàng  
Mua con cua càng  
Về nhà nấu canh  
Mát bổ cho người  
Phát triển chiều cao  
Ăn nhiều bạn nhé!

### **Bé đánh răng**

Mỗi sáng thức dậy  
Bé luôn đánh răng  
Tay cầm bàn chải  
Li nước trên tay  
Bé đánh răng ngay  
Vệ sinh sạch sẽ.

### **Giữ hàm răng đẹp**

Bé đừng cắn bút, mút tay  
Khiến hàm răng xấu, lại gây bệnh  
nhiều  
Hàm răng giúp bé sớm chiều  
Học hành, ca hát, nói điều dễ thương.

### **Mâm cỗ ngày Tết**

Mâm cỗ ngày tết  
Có chả có nem  
Có măng nấu miến  
Có bóng nấu tôm  
Có tôm chiên ròn  
Có bánh chưng xanh  
Có nấm xào rau  
Ăn mau chóng lớn

### **Vè rau củ**

Ve vè vè ve  
Nghe vè rau củ  
Bắp cải, cà rốt  
Bé ăn hàng ngày  
Da hồng mắt sáng  
Ai cũng mến yêu  
Bé ngoan bé giỏi  
Ăn thật nhiều rau  
Ve vè vè ve  
Ve vè vè ve

### **Vè lớp bé**

Ve vè vè ve  
Nghe vè lớp bé  
Thể dục thể thao  
Các bé rất tài  
Ăn ngoan, ngủ ngon  
Bé nào cũng khỏe  
Ve vè vè ve  
Ve vè vè ve

### **Hai bàn chân bé**

Hai bàn chân bé  
Mười ngón hiền ngoan  
Đi dép gọn gàng  
Ngày ngày đến lớp.  
(Quỳnh Châu)

### **Giữ chân cho sạch**

Này đôi dép đỏ  
Em xỏ rất vừa  
Dép mẹ vừa mua  
Giữ chân cho sạch.  
(Huy Cận)

### **Áo quần**

Áo quần em mặc  
Mẹ giặt vừa khô  
Sạch sẽ thơm tho  
Em không bôi bẩn.  
(Nhược Thủy)

### **Bé giữ vệ sinh môi trường**

Sân trường bé chơi  
Thấy lá vàng rơi  
Vung vãi khắp nơi  
Cùng đi nhặt lá  
Bỏ vào thùng rác  
Các nơi đều sạch  
Không khí trong lành  
Giúp bé học hành  
Chăm ngoan, khỏe mạnh.

### **Tập quét nhà**

Cái chổi lúa  
Dựng góc nhà  
Theo em ra  
Và đi quét  
Mẹ dẫn trước  
Quét trong ra  
Gần đến xa  
Sân sạch bóng  
Dù bụi đọng  
Rác ngổn ngang  
Giúp mẹ làm  
Vui chẳng ngại.

### **Bé tập làm vệ sinh**

Cứ đến chiều thứ sáu  
Bé tập làm vệ sinh  
Lau thật sạch lớp mình  
Cùng các cô, các bạn.

### **Tắm gội**

Mùa hè nóng nực  
Ra tắm mồ hôi  
Lúc học, lúc chơi  
Áo, quần bụi bám  
Nước này mát lắm  
Ta phải bảo nhau  
Tắm rửa gội đầu  
Cho người sạch sẽ

### **Bé tập làm vệ sinh**

Cứ đến chiều thứ sáu  
Bé tập làm vệ sinh  
Lau thật sạch lớp mình  
Cùng các cô, các bạn.

Một số trò chơi dân gian được tôi sáng tác lời mới như:

### **Lộn cầu vồng**

Lộn cầu vồng  
Ta tập thể thao  
Cho người thêm cao  
Da sáng dáng xinh  
Nào hai chúng ta  
Cùng lộn cầu vồng!

### **Dung dăng dung dẻ**

Dung dăng dung dẻ  
Đắt trẻ đến trường  
Vào lớp C1  
Tham dự hội thi  
"Bé khỏe bé đẹp"  
Bé nào ăn khỏe  
Chăm tập thể thao  
Sức khỏe dồi dào  
Thân hình cao lớn  
Thì giành chiến thắng  
Xì xì xì xụp  
Ngồi thụp xuống xem !

### **Kéo cưa lừa xẻ**

Kéo cưa lừa xẻ  
Bạn nào ăn khỏe  
Thì người mau lớn  
Bạn nào lười ăn  
Thì thành em bé....Ê!...Ê!

### **Nu na nu nống**

Nu na nu nống  
Đánh trống phát cờ  
Mở cuộc thi đua  
Xem ai ăn khỏe  
Trứng, thịt, cá, tôm  
Hoa quả rau xanh  
Thì giành chiến thắng.

Qua quá trình áp dụng biện pháp này vào thực tế, tôi thấy trẻ lớp tôi đã có một số những hiểu biết cơ bản ban đầu về ý thức vệ sinh giữ gìn sức khỏe, bảo vệ cơ thể của bản thân. Tôi càng vui hơn nữa khi thấy trẻ không chỉ đọc các bài về, bài thơ, chơi các trò chơi này ở lớp mà trẻ còn thích thú đọc và chơi cả ở nhà cho ông bà, bố mẹ xem, Điều này cho thấy, trẻ thực sự có hứng với các bài thơ, bài về, trò chơi do tôi sưu tầm và sáng tác ra bởi nó thật sự gần gũi với cuộc sống hàng ngày của trẻ.

### **7. Kết hợp cùng Ban giám hiệu nhà trường, nhân viên y tế và phụ huynh chú ý giáo dục các kỹ năng vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ**

*\* Kết hợp cùng Ban Giám Hiệu nhà trường trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng, giáo dục các kỹ năng vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe để phát triển thể chất cho trẻ.*

Năm học 2014 - 2015, Ngành giáo dục vẫn đặc biệt quan tâm đến việc phát triển thể chất, nâng cao thể lực cho trẻ. Phòng giáo dục và đào tạo nơi tôi đang công tác cũng tổ chức nhiều chuyên đề về phát triển vận động, chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Không những vậy, trong năm học này Ban giám hiệu trường tôi cũng đặc biệt quan tâm, dành nhiều đầu tư cũng như chú trọng tới công tác chăm sóc nuôi dưỡng phát triển thể chất cho trẻ hơn. Bản thân tôi là một giáo viên yêu nghề, cùng với mong muốn làm sao cho trẻ lớp tôi có điều kiện để phát triển thể chất, nâng cao thể lực được tốt hơn. Chính vì vậy, tôi luôn chú ý kết hợp cùng Ban giám hiệu nhà trường trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng, phát triển thể chất cho trẻ, đặc biệt là trong công tác giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng- sức khỏe cho trẻ.

Ngay từ đầu năm học, tôi đã đề xuất tham mưu cùng Ban giám hiệu nhà trường tổ chức các chuyên đề phát triển vận động và chuyên đề về giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe ở tại trường mầm non. Trong các buổi họp chuyên môn, tôi thường mạnh dạn đưa ra những câu hỏi để mọi người cùng trao đổi, thảo luận về vấn đề làm sao để giáo dục kỹ năng vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ một cách tốt nhất. Học hỏi kinh nghiệm của đồng nghiệp, tôi có điều kiện và tự tin hơn để truyền đạt những kiến thức, giáo dục về vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ một cách tốt hơn.

*\* Kết hợp cùng nhân viên y tế theo dõi tình hình sức khỏe và học hỏi kiến thức vệ sinh dinh dưỡng, các cách phòng và xử lý các bệnh thường gặp, tai nạn thương tích ở trẻ.*

Như chúng ta đã biết, trong điều 26 quy chế nuôi dạy trẻ mầm non quy định “Nhà trường phải định kỳ cân cho trẻ và ghi vào biểu đồ tăng trưởng. Trẻ

dưới một năm và trẻ duy dinh dưỡng cân hàng tháng. Trẻ trên một năm cân hàng quý”. Việc đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho trẻ đều kỳ và chính xác là rất cần thiết. Trong quá trình chăm sóc nuôi dưỡng trẻ, tôi luôn chú ý kết hợp cùng nhà trường, nhân viên y tế tổ chức cân, đo định kì 4 lần/ năm cho trẻ. Qua mỗi lần cân, đo, tôi lập bảng biểu theo dõi tình trạng cân và chiều cao của các trẻ SDD và thấp còi. Nhờ đó, tôi có thể dễ dàng quan tâm và chú ý có kế hoạch dinh dưỡng hợp lí để phát triển chiều cao, cân nặng dành riêng cho các trẻ đó. Không chỉ vậy, qua các đợt kết hợp cùng nhà trường và nhân viên y tế của trạm y tế xã khám sức khỏe cho trẻ (2 lần / 1 năm), tôi luôn chú ý tới sức khỏe, các bệnh thường gặp của trẻ như viêm họng, sâu răng, ho, sổ mũi... Tôi tích cực tranh thủ thời gian để trao đổi với nhân viên y tế về tình hình của trẻ cũng như các cách phòng và chữa bệnh cho trẻ. Qua đó, tôi rút kinh nghiệm cho bản thân trong công tác chăm sóc trẻ hàng ngày.

Nhân viên y tế là người có vốn hiểu biết chuyên sâu về các cách vệ sinh cá nhân đúng cách cũng như tình hình, nhu cầu dinh dưỡng đảm bảo hợp lí cho trẻ. Vì vậy, tôi luôn tranh thủ thời gian để học hỏi các kiến thức kinh nghiệm chăm sóc vệ sinh cá nhân cũng như dinh dưỡng cho trẻ từ nhân viên y tế của trường. Ngoài ra, trong những lần trao đổi, tôi cũng thường được cung cấp thêm kiến thức về các biện pháp xử lí các tình huống khẩn cấp, các tai nạn thương tích mà trẻ dễ gặp phải như : hóc xương cá, bỏng, điện giật, đuối nước...

*\* Kết hợp tuyên truyền với phụ huynh về giáo dục các kĩ năng vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.*

Bản thân trẻ sinh ra và lớn lên trong vòng tay ba mẹ. Chính vì vậy, gia đình có ý nghĩa rất lớn tới sự phát triển thể chất cũng như tinh thần cho trẻ. Sự kết hợp giữa nhà trường và gia đình là một việc vô cùng cần thiết. Do vậy, tôi luôn tìm cách tuyên truyền, trao đổi với phụ huynh về tình hình sức khỏe của trẻ. Sự tuyên truyền, vận động phụ huynh cùng tham gia giáo dục các kĩ năng vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe giúp trẻ phát triển thể chất được diễn ra dưới nhiều hình thức:

+ Trong các cuộc họp Phụ huynh đầu năm và sơ kết học kì, tôi nói lên thực trạng tình trạng trẻ tại lớp, số trẻ, tên trẻ SDD, TC. Tuyên truyền với phụ huynh chú ý cân, đo trẻ thường xuyên và tổ chức thảo luận về các vấn đề giáo dục sức khỏe, dinh dưỡng cho trẻ.

+ Trong các giờ đón, trả trẻ hàng ngày: Tôi trao đổi với phụ huynh về tình hình sức khỏe (ho, sổ mũi,..), thói quen vệ sinh, giờ ăn, giờ ngủ trong ngày của trẻ... Bên cạnh đấy, tôi cũng vận động phụ huynh mang các nguyên vật liệu

không dùng đến nữa như vỏ chai, vỏ hộp, lốp xe cũ... để chúng tôi làm đồ dùng, đồ chơi rèn luyện sức khỏe cho các cháu... Ngoài ra, đối với những phụ huynh là nông dân, bận rộn, không có nhiều thời gian theo dõi, chú ý đến chế độ dinh dưỡng sức khỏe của trẻ trên các phương tiện thông tin đại chúng như báo, đài, tôi luôn trực tiếp tuyên truyền về các vấn đề đó.

Ví dụ: Ngay từ khi chuyển mùa, khi thời tiết ẩm thấp là không gian lí tưởng cho các vi khuẩn gây các bệnh như thủy đậu, sởi...tôi đã trao đổi với phụ huynh, nhắc phụ huynh giữ vệ sinh cho trẻ. Cho trẻ ăn nhiều các chất dinh dưỡng để có cơ thể khỏe mạnh để phòng chống sự xâm hại của các vi khuẩn gây bệnh. Đồng thời, tôi cũng tích cực kêu gọi phụ huynh chú ý giáo dục các kĩ năng, thói quen vệ sinh tốt trong sinh hoạt và ăn uống cho trẻ.



*Hình ảnh: Giáo viên trao đổi cùng phụ huynh tại bảng tuyên truyền*

+ Bảng tuyên truyền: Bảng tuyên truyền là một phương tiện trao đổi gián tiếp của cô giáo với phụ huynh. Đối với trẻ MGB 3-4 tuổi, tôi đặt ra nhiệm vụ hàng đầu là làm sao có thể giáo dục phát triển thể chất cho trẻ một cách tốt nhất. Và tôi đã sử dụng bảng tuyên truyền như một công cụ của mình. Trong bảng tuyên truyền, tôi sắp xếp nhiều mục để phụ huynh dễ dàng quan sát và chú ý như: Thực đơn trong tháng (Thực đơn tuần chẵn- tuần lẻ), bảng theo dõi cân, đo của trẻ, Phòng dịch theo mùa (Với các thông tin về dịch bệnh, cách phòng, tránh), Thông tin khoa học (các thông tin về nhu cầu dinh dưỡng, khẩu phần hợp lý, các biện pháp phát triển các giác quan cho trẻ...)

+ Trao đổi thông tin với phụ huynh qua mạng xã hội facebook, zalo: Facebook, zalo là 2 mạng xã hội được phần lớn người dân Việt Nam chúng ta



yêu thích trên khắp cả nước. Đối với các bậc phụ huynh lớp tôi cũng vậy, nhiều gia đình bố mẹ bận rộn không có điều kiện đến đón con và trao đổi trực tiếp với cô giáo. Nếu cứ chờ phụ huynh đến để tuyên truyền, trao đổi trong khi các bậc phụ huynh lại rất bận thì việc tuyên truyền sẽ rất khó thành công. Vì vậy, mạng xã hội lại là cầu nối mới giúp giáo viên chúng tôi và phụ huynh trao đổi dễ gần gũi nhau hơn. Ưu điểm của các mạng xã hội này là có thể tải lên các video, hình ảnh hàng ngày hoạt động của trẻ. Như vậy, khi có vấn đề gì thắc mắc và cần trao đổi, phụ huynh có thể nói chuyện trực tiếp với tôi và ngược lại. Tôi sử dụng mạng xã hội facebook và zalo cũng như một phương pháp tuyên truyền giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ đến phụ huynh thông qua các tài liệu các bài viết có nội dung liên quan đến sức khỏe được tôi chia sẻ trên mạng.

Có thể nói công tác kết hợp với phụ huynh là một việc vô cùng cần thiết. Nó không chỉ tạo mối quan hệ gắn bó giữa cô giáo và phụ huynh mà còn góp phần nâng cao trong việc chăm sóc, giáo dục và nuôi dưỡng trẻ được tốt hơn.

Tóm lại, việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ là một việc làm không hề đơn giản. Nó yêu cầu sự kết hợp, phối hợp lẫn nhau cả ở gia đình và nhà trường.

#### IV. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

Qua một thời gian nghiên cứu và thực hiện các biện pháp mà tôi vừa nêu trên, tôi nhận thấy tình hình sức khỏe của trẻ lớp tôi đã tăng lên rõ rệt. Trẻ có ý thức hơn trong việc bảo vệ, giữ gìn sức khỏe của bản thân, kỹ năng vệ sinh cá nhân của trẻ cũng thành thạo hơn. Điều này được thể hiện cụ thể thông qua kết quả ở 2 bảng sau:

***Bảng khảo sát đánh giá khả năng thực hiện các thói quen tốt trong sinh hoạt, vệ sinh dinh dưỡng của trẻ tháng 4/2015***

<b>Tổng số trẻ: 41</b>	<b>Khả năng nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khỏe</b>	<b>Tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt</b>	<b>Giữ gìn sức khỏe và an toàn</b>
<b>Trẻ đạt</b>	38/41= 93%	39/41=95%	40/41=97,5%
<b>Chưa đạt</b>	3/41= 7%	2/41=5%	1/41=2,5%

Như vậy, so với đầu năm:

+ Số trẻ có khả năng nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khỏe đã tăng 13%.

- + Số trẻ làm được một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt cũng tăng 10%
- + Số trẻ có ý thức giữ gìn và bảo vệ sức khỏe cũng tăng 17,5%.

Ngoài ra, kết quả cụ thể về tình hình sức khỏe, cân nặng của trẻ cũng có những chuyển biến đáng mừng:

***Bảng theo dõi cân nặng, chiều cao của trẻ tháng 4/2015***

Tổng số trẻ 41	Cân nặng			Chiều cao	
	SDD	BT	BP	BT	TC
Số trẻ	1	40	0	41/41	0
Tỷ lệ	2,5%	97,5 %	0	100%	0

Như vậy, số trẻ suy dinh dưỡng và thấp còi ở lớp tôi đã được giảm đáng kể, không còn trẻ nào thuộc kênh thấp còi, số trẻ suy dinh dưỡng từ 6 trẻ giảm xuống còn 1 trẻ.

Tóm lại, sau một thời gian thực hiện các biện pháp giúp trẻ phát triển thể chất thông qua việc giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe, tôi nhận thấy tình trạng sức khỏe, thể lực của trẻ lớp tôi đã tăng lên rõ rệt. Trẻ có thể thực hiện các vận động theo yêu cầu của cô cũng như biết ăn uống đa dạng các loại thức ăn hơn, khả năng miễn dịch của trẻ đối với các loại bệnh cũng tốt hơn. Điều này là một động lực rất lớn đối với tôi và càng làm cho tôi thêm phấn khởi, yêu nghề và có nghị lực hơn trong công tác được giao.

## C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

### I. KẾT LUẬN:

Trong quá trình thực hiện các biện pháp trong đề tài : **“Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe”**, tôi đã rút ra được một số kinh nghiệm như sau:

- Giáo viên phải nắm vững kiến thức các phương pháp phát triển thể chất, kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm, tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ cũng như nắm được đặc điểm phát triển thể chất của trẻ.
- Kế hoạch tổ chức, đầu tư phải có nhiều thời gian
- Thực hiện tốt công tác chuyên môn, tham mưu để có sự quan tâm, động viên kịp thời và chỉ đạo sâu sát của ban giám hiệu
- Kết hợp chặt chẽ với phụ huynh học sinh để có sự giúp đỡ theo yêu cầu của nhà trường, tạo điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức thực hiện.
- Chú ý tới chế độ sinh hoạt hàng ngày, thực hiện chăm sóc nuôi dưỡng trẻ đúng quy chế. Tích cực rèn luyện, giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

### II. KHUYẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

Để thực hiện tốt hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe trong giai đoạn hiện nay, thông qua việc thực hiện các biện pháp trên đã phân nào đạt được một số kết quả như đã nêu. Bản thân tôi xin có một số đề xuất sau:

#### \* Đối với nhà trường:

- Tiếp tục tạo điều kiện cho giáo viên tham quan học tập ở các đơn vị bạn để trao đổi, học hỏi kinh nghiệm.
- Đầu tư kinh phí mua thêm một số trang thiết bị phục vụ hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe.
- Có các biện pháp, kiến nghị để mở các lớp bồi dưỡng kỹ năng giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

#### \* Đối với Phòng Giáo dục:

- Hằng năm, Phòng giáo dục nên tăng cường hơn nữa các lớp tập huấn, bồi dưỡng kỹ năng, phương pháp thực hiện các biện pháp giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ
- Cung cấp thêm các tiến bộ khoa học kỹ thuật như: Học tập qua băng hình, đĩa ghi hình... để cung cấp thêm tư liệu cho giáo viên.

Trên đây là "**Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe**" của tôi và đã được áp dụng trong năm học 2014 - 2015. Tôi rất mong được các cấp lãnh đạo và các bạn đồng nghiệp đóng góp ý kiến để giúp tôi có thêm kinh nghiệm để việc nâng cao phát triển thể chất cho trẻ mầm non 3-4 tuổi đạt hiệu quả cao hơn.

***Tôi xin chân thành cảm ơn!***

***Hà Nội, ngày 25 tháng 4 năm 2015***

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Các hoạt động giáo dục dinh dưỡng- sức khỏe cho trẻ mầm non* (Theo chương trình giáo dục mầm non mới)- NXB giáo dục Việt Nam. Tác giả: Phạm Mai Chi- Vũ Yến Khanh- Nguyễn Thị Hồng Thu.
  2. *Giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ mầm non theo hướng tích hợp*- Viện chiến lược và chương trình giáo dục. Trung tâm nghiên cứu chiến lược và phát triển chương trình giáo dục mầm non- NXB Giáo dục.
  3. *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe trẻ em trong trường mầm non*- NXB Giáo dục. Tác giả: TS. Thu Hiền- BS. Hồng Thu- Bs. Anh Sơn.
  4. *Phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục mầm non*- NXB Đại học Sư phạm. Tác giả: Nguyễn Ánh Tuyết (chủ biên)- Lê Thị Kim Anh- Đinh Văn Vang.
  5. *Hướng dẫn tổ chức thực hiện chương trình giáo dục mầm non Mẫu giáo bé (3-4 tuổi)*- NXB Giáo dục Việt Nam. Tác giả: TS. Trần Thị Ngọc Châu- TS. Lê Thu Hương- PGS.TS. Lê Thị Ánh Tuyết.
  6. *Phương pháp giáo dục thể chất trẻ em*- NXB ĐH Quốc gia Hà Nội- Tác giả: Hoàng Thị Bưởi.
  7. *Giáo dục học mầm non*- NXB ĐH Quốc Gia Hà Nội. Tác giả: Phạm Thị Châu- Nguyễn Thị Oanh- Trần Thị Sinh.
-

## MỤC LỤC

<b>Tên đề mục</b>	<b>Trang</b>
A. Đặt vấn đề	1
B. Giải quyết vấn đề	3
I. Cơ sở lí luận	3
II. Cơ sở thực tiễn	4
III. Các biện pháp thực hiện	6
1. Khảo sát, điều tra đối với giáo viên, phụ huynh và học sinh.	6
2. Xây dựng kế hoạch giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ theo từng chủ đề trong năm học	8
3. Tạo môi trường học tập, trang trí góc lớp - làm đồ dùng đồ chơi sáng tạo, tích hợp giáo dục trẻ.	11
4. Sử dụng biện pháp lặp đi lặp lại. Tích cực lồng ghép giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi.	15
5. Ứng dụng công nghệ thông tin vào việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ thông qua các giờ học và trong giờ hoạt động chiều.	24
6. Tích cực sưu tầm, sáng tạo thơ ca hò vè, đặt lời mới cho các trò chơi vận động dân gian, để giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ.	26
7. Kết hợp cùng Ban giám hiệu nhà trường, nhân viên y tế và phụ huynh chú ý giáo dục các kỹ năng vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.	30
IV. Kết quả thực hiện	33
C. Kết luận và khuyến nghị	35
D. Tài liệu tham khảo	