

Số: 248 /KH-MNHH

La Gi, ngày 17 tháng 12 năm 2025

KẾ HOẠCH

Tổ chức hoạt động thể dục YOGA giữa giờ cho trẻ Trường Mầm non Hoa Hồng, năm học 2025 - 2026

Căn cứ kế hoạch số 71/KH-MNHH ngày 16/9/2025 của Trường Mầm non Hoa Hồng v/v Kế hoạch tổ chức các ngày hội ngày lễ trong năm học 2025 - 2026

Căn cứ Kế hoạch số 134/KH-MNHH ngày 11/10/2025 về Kế hoạch thực hiện nhiệm vụ chăm sóc giáo dục năm học 2025-2026;

Trường Mầm non Hoa Hồng xây dựng Kế hoạch tổ chức hoạt động thể dục YOGA giữa giờ cho trẻ Trường Mầm non Hoa Hồng, năm học 2025 – 2026 với các nội dung cụ thể như sau:

I. Mục đích – yêu cầu

1. Mục đích

Tăng cường phát triển thể chất, đặc biệt là sự mềm dẻo, dẻo dai và khả năng giữ thăng bằng cho trẻ.

Giúp trẻ biết điều hòa cảm xúc, học cách thư giãn, giảm căng thẳng và nâng cao khả năng tập trung.

Tạo sân chơi lành mạnh, giúp trẻ hình thành thói quen tập luyện hằng ngày, nuôi dưỡng tinh thần tích cực.

Góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển vận động theo Chương trình GDMN.

2. Yêu cầu

Bài tập phù hợp theo từng nhóm tuổi, đảm bảo tính nhẹ nhàng và an toàn.

Tổ chức dưới hình thức vui tươi, kết hợp âm nhạc, câu chuyện, hình ảnh minh họa để tạo hứng thú.

Giáo viên hướng dẫn phải theo dõi sát trẻ, đảm bảo không gây chấn thương, mệt sức.

II. Thời gian – đối tượng – địa điểm

1. Thời gian tổ chức

- Khối Nhà trẻ 25 – 36 tháng: từ 8h30 – 8h40 (10 phút).

- Khối Mẫu giáo: từ 8h40 – 8h50 (10 phút).

- Tổ chức thường xuyên hằng ngày, duy trì xuyên suốt năm học.

2. Đối tượng

- Trẻ các lớp nhà trẻ 25–36 tháng và trẻ mẫu giáo 3–5 tuổi trong trường.
- Giáo viên các khối lớp

3. Địa điểm: Tại lớp; Phòng thể chất hoặc hàng lang lớp học; sân trường rộng, bằng phẳng, thoáng mát. Được trang bị thảm tập phù hợp với số lượng trẻ.

III. Nội dung hoạt động – Bài tập theo từng chủ đề và độ tuổi

1. Khối Nhà trẻ 25 – 36 tháng (8h30 – 8h40)

Các bài tập đơn giản, ngắn, kết hợp hình ảnh con vật – đồ vật – thiên nhiên để trẻ dễ bắt chước:

Chủ đề	Tên bài tập	Cách thực hiện
Đồ dùng - Đồ chơi của bé	- Hít thở “Bong bóng bay” - Tư thế ngọn núi	- Hít vào... bong bóng nhỏ... thổi ra... bong bóng bay thật to Trẻ đứng hoặc ngồi thoải mái Hai tay đặt trước miệng như đang cầm bong bóng Hít sâu bằng mũi Thở ra bằng miệng, hai tay mở rộng ra như bong bóng đang to dần - Trẻ đứng thẳng, hai chân khép hoặc mở nhẹ Tay buông xuôi hoặc chắp trước ngực Hít thở đều, đứng yên như ngọn núi
Tết và mùa xuân	Tư thế Cánh bướm	Ngồi, chụm hai bàn chân lại; Hai tay giữ bàn chân Lắc nhẹ hai đầu gối như cánh bướm
Cây và những bông hoa đẹp	Tư thế Cây	Đứng một chân, chân kia đặt nhẹ vào cổ chân hoặc bắp chân; Hai tay giơ cao như cành cây
Những con vật đáng yêu	- Tư thế Con chim - Tư thế Con rùa	- Chú chim nhỏ dang cánh bay lượn trên bầu trời... Trẻ đứng hoặc ngồi Hai tay dang ngang như đôi cánh Nhẹ nhàng vỗ tay lên – xuống Có thể nhún gối nhẹ khi “chim bay” - Con rùa nhỏ thu mình lại để nghỉ ngơi... Trẻ ngồi xõm hoặc ngồi quỳ Cúi đầu, thu người lại Hai tay ôm gối như con rùa rút vào mai
Bé đi khắp nơi bằng phương tiện gì?	-Tư thế Rắn hổ mang -Tư thế Gấu ngủ	Trẻ nằm sấp Hai tay chống dưới vai Nhẹ nhàng nâng đầu và ngực lên - Chú gấu con đang ngủ thật ngon... Trẻ nằm ngửa hoặc ngồi Hai tay ôm bụng

		Nhắm mắt, hít thở chậm Giữ yên vài giây
Bé lên mẫu giáo	Tư thế Em bé	Quỳ, ngồi lên gót chân Cúi người, trán chạm sàn Hai tay thả lỏng

2. Khối Mẫu giáo (8h40 – 8h50)

Bài tập phong phú hơn, có độ thăng bằng và phối hợp cao hơn

Chủ đề	Tên bài tập	Cách thực hiện
Bíp bíp, Bé đi đường an toàn	Bài tập Kéo giãn hai bên	- Con nghiêng người như chiếc lá đung đưa trong gió... Trẻ đứng thẳng Một tay giơ cao, tay còn lại đặt dọc theo thân Nghiêng người sang bên đối diện Đổi bên sau vài nhịp thở
Tết và mùa xuân	- Bài tập Vươn dài cột sống - Tư thế Em bé	- Chúng mình vươn cao cho cột sống thật dài và thẳng nhé! Trẻ ngồi hoặc đứng thẳng lưng Hai tay đưa cao lên trời Hít vào, vươn người cao Thở ra, thả lỏng tay xuống - Quỳ, ngồi lên gót chân Cúi người, trán chạm sàn Hai tay thả lỏng
Thế giới thực vật	- Tư thế Cầu vồng - Tư thế Cây lớn	Trẻ đứng, hai chân mở rộng Hai tay giơ cao, đan tay Nghiêng người sang trái – sang phải tạo hình cầu vồng Thực hiện chậm rãi - Cây lớn lên mỗi ngày, vươn cao đón nắng... Trẻ đứng thẳng, hai chân vững trên sàn Hai tay từ từ đưa lên cao, đan tay hoặc chấp lại Vươn người cao hết mức như cây đang lớn lên Giữ tư thế và hít thở đều
Động vật quanh bé	- Tư thế Mèo con - Tư thế Chó con	- Trẻ quỳ, chống hai tay xuống sàn Hít vào: ngẩng đầu, vồng lưng Thở ra: cúi đầu, cong lưng như mèo - Quỳ gối, hai tay vươn dài về phía trước Trán chạm hoặc gần chạm sàn Giữ vài nhịp thở

Thiên nhiên bí ẩn	<p>- Tư thế Mặt trời nhỏ</p> <p>- Bài tập Sao lấp lánh</p>	<p>- Mặt trời nhỏ tỏa nắng ấm áp khắp nơi... Trẻ đứng thẳng Hai tay đưa cao qua đầu, xoè tròn như mặt trời Vươn người cao, mỉm cười Giữ vài nhịp thở rồi thả lỏng</p> <p>- Những ngôi sao lấp lánh trên bầu trời... Trẻ đứng thẳng Hai tay giơ cao, xoè rộng Lắc nhẹ bàn tay, toàn thân rung nhẹ Sau đó đứng yên, hít thở sâu</p>
Quê hương Đất nước Bác Hồ	- Tư thế Sóng biển	<p>- Biển xanh có những con sóng nhẹ nhàng... sóng nghiêng bên này... rồi nghiêng bên kia... Trẻ đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai Hai tay đưa lên cao qua đầu Nhẹ nhàng lắc người sang trái – sang phải Tay và thân mềm mại như sóng biển đang dập dềnh</p>

IV. Quy trình tổ chức mỗi buổi tập

1. Khởi động (1–2 phút)

- Xoay khớp tay, chân, vai; làm nóng nhẹ nhàng.

2. Thực hành các tư thế Yoga theo chủ đề (6–7 phút)

- Hướng dẫn bằng hình ảnh/âm nhạc.

- Giáo viên điều chỉnh tư thế cho trẻ.

3. Thư giãn – hít thở (1–2 phút)

- Trẻ nằm hoặc ngồi thoải mái, nghe nhạc nhẹ.

- Hít vào – thở ra theo hiệu lệnh.

4. Nhận xét – kết thúc (1 phút)

- Khen ngợi, nhận xét sự cố gắng của trẻ.

- Hướng dẫn trẻ cất thảm gọn gàng.

V. Chuẩn bị

- Thảm tập yoga cá nhân.

- Loa bluetooth, nhạc nền nhẹ nhàng.

- Hình ảnh minh họa tư thế cho từng chủ đề.

- Khu vực tập luyện an toàn.

VI. Tổ chức thực hiện

1. Viên chức quản lý

- Chỉ đạo chung, phê duyệt kế hoạch.
- Sắp xếp thời gian, phân công giáo viên phụ trách.
- Tạo điều kiện về cơ sở vật chất.

2. Tổ chuyên môn

- Lên chương trình, hỗ trợ giáo viên xây dựng giáo án yoga từng chủ đề.
- Đánh giá hoạt động và bổ sung điều chỉnh phù hợp theo từng giai đoạn.

3. Giáo viên chủ nhiệm

- Tuyên truyền phụ huynh về lợi ích của Yoga.
- Có KHGD Yoga (giáo án) từng chủ đề; Chuẩn bị bài tập, nhạc, đạo cụ.
- Tổ chức luyện tập vui tươi, an toàn, lấy trẻ làm trung tâm trong các buổi tập luyện; hỗ trợ hướng dẫn tư thế, đảm bảo an toàn cho trẻ.
- Theo dõi sự tiến bộ của trẻ; Giáo viên cùng lớp phối hợp ổn định tổ chức trước – sau giờ tập và quản trẻ trong suốt thời gian tập luyện.

4. Phân công phụ trách Câu lạc bộ

- Chủ nhiệm Câu lạc bộ: *Cô Võ Thị Kiều Oanh* – phụ trách chung, xây dựng các bài tập; gửi video – hình ảnh bài tập cho các lớp theo chủ đề; Chọn nhạc nền phù hợp cho các buổi tập; Hỗ trợ điều hành tập luyện.

- Thành viên Câu lạc bộ (*Thực hiện theo sự phân công của chủ nhiệm*)

Cô Nguyễn Vũ Ngọc Phương

Cô Huỳnh Thị Thảo Vy

Trên đây là kế hoạch tổ chức hoạt động thể dục YOGA giữa giờ cho trẻ Trường Mầm non Hoa Hồng, năm học 2025 - 2026. Đề nghị ban tổ chức, tổ trưởng, giáo viên chủ nhiệm các khối lớp trong nhà trường nghiêm túc thực hiện. Trong quá trình thực hiện nếu có gì còn vướng mắc thì trực tiếp gặp VCQL để có biện pháp giải quyết kịp thời./.

Nơi nhận:

- VCQL;
- Tổ trưởng CM, giáo viên (Th/hiện);
- Lưu VP.



Phạm Thị Linh Thảo