



abc



Sơ Sinh - 2 Tuổi

123



THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

Khoa Học/Kỹ Năng Vận Động Tinh Tế

Làm bột nặn hình

Vật liệu

- 2 chén bột mì đa dụng.
- 3/4 chén muối.
- 4 muỗng cà phê cream of tartar.
- 2 ly nước ấm.
- 2 muỗng canh dầu thực vật (dầu dừa cũng được)
- Màu thực phẩm, tùy chọn.
- Túi đựng cỡ 20 cm

Hoạt động

Trộn các nguyên liệu với nhau để làm cho bột chơi. Sử dụng các vật dụng từ khắp nơi trong nhà như dụng cụ cắt bánh quy để nặn, cắt và tạo hình.

Ngôn Ngữ

Âm Thanh Động Vật

Tạo ra và nhận định các âm thanh động vật tạo ra. Giao tiếp bằng mắt bạn khi bạn tạo ra mỗi âm thanh và thừa nhận sự cố gắng đáp ứng của trẻ con. Sử dụng tên của các loài động vật.

Nghệ Thuật Sáng Tạo

Vẽ Trên Mặt Bằng Lớn

Che bàn hoặc nền nhà bằng giấy và cho phép trẻ vẽ trong khoảng không gian rộng. Khuyến khích trẻ để di chuyển cánh tay và bàn tay trong nhiều hướng khác nhau. Nói về chuyển động của bé và màu sắc bé đang sử dụng.

Xã Hội/Cảm Xúc

Nhìn Tôi

Sử dụng tấm gương và cho con bạn nhìn vào khuôn mặt của bé. Khuyến khích con làm điệu bộ mặt khác nhau khi nhìn mình trong gương. Nhấn mạnh rằng sự phản chiếu là đứa trẻ bằng cách nói "Nhìn đó là con!" "Con có thấy mình trong gương không?" Dùng tên của đứa trẻ. Nói tên các phần khác nhau của khuôn mặt.

Toán

Đếm khi bạn di chuyển suốt ngày của bạn.

Đếm khi bạn di chuyển suốt ngày của bạn (bao nhiêu bước đi tới bàn, bao nhiêu ngón chân và biểu tượng, đồ chơi).

THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

Vận Động/ Bên Ngoài

Đi Bộ Nhận Thức Xung Quanh

Đi dạo với con. Khi bạn đi bộ mô tả những gì bạn thấy, nghe và ngửi. Dừng lại và chạm vào các vật thiên nhiên an toàn. Khuyến khích con bạn quan sát thế giới xung quanh. Viết tên các vật bạn quan sát.

Vận Động/ Bên Ngoài

Người Bạn Động Vật

- Trong nhà hoặc ngoài trời, giả vờ là những con vật khác nhau với con bạn.
- Vỗ cánh tay của bạn như cánh chim và "bay" xung quanh chướng ngại vật.
- Nhảy trên bốn chân như một con ếch và kêu ộp, ộp/ Rib Rib-bit-ribbit-ribbit.
- Nhảy hai chân chụm với nhau và giả vờ là con chuột túi.
- Cúi đầu gối, đi bằng hai chân khụy cách xa nhau và vung tay như con tinh tinh.
- Đi bộ trên bàn chân và bàn tay và giả vờ là một loài bò sát.
- Đi bộ trên tay và đầu gối và giả vờ là những chú mèo con kêu meo meo.
- Trượt trên sàn nhà hoặc mặt đất và giả vờ là những con rắn nói rằng
- Sáng tạo các loài động vật và tiếng kêu khác.

Những lợi ích

Hoạt động này phát triển sự phối hợp và cân bằng khi trẻ cố gắng bắt chước chuyển động của các loài động vật khác nhau.

Vận Động/ Bên Ngoài

Kéo Dẫn Cơ Thể Khi chơi

Nắm tay

Bước 1 của nắm tay

Đặt em bé nằm ngửa trên sàn nhà. Nắm tay bé và giữ tại chỗ với ngón trỏ; ngón cái và ngón thứ ba của tay bạn.

Duỗi cánh tay của em bé bằng cách nhẹ nhàng đưa tay về phía bạn. Đừng kéo em bé lên khỏi sàn. Quay trở lại vị trí bắt đầu.

Lặp lại 5 lần với mỗi cánh tay.

Vận Động/ Bên Ngoài

Tập Thể Dục:

Kéo Lên

Bước 2 của Kéo lên

Nắm chặt cẳng tay của bé.

Giữ thẳng lưng, từ từ kéo bé ngồi dậy .

Từ từ và nhẹ nhàng cho bé trở lại xuống sàn

Lặp lại 4 lần.

Khuỷu Tay Đứng

Bước 2 của Khuỷu tay đứng

Cho bé nằm sấp bụng, và đặt khuỷu tay của bé ngay dưới vai, cẳng tay trên sàn nhà.

Nắm và nâng hông và thân mình bé để tạo thành một góc 45 độ với sàn nhà. Hãy để con nằm trên cẳng tay của nó. Thử nâng chân lên cao hơn một chút, nhưng hãy chắc chắn rằng bé không bị đập mũi.

Kéo Dẫn Cơ Thể Khi chơi

Vận Động/ Bên Ngoài

Kéo Dẫn Cơ Thể Khi chơi

Chéo Ngực

Bước 2 của Chéo Ngực.

Giữ cả hai tay của em bé vị trí "Nắm tay" (xem bài tập trước).

Mở rộng vòng tay của em bé ra hai bên, mang chúng chéo qua ngực, và dang tay ra lần nữa.

Thực hiện bài tập này từ từ và nhẹ nhàng, lặp lại cử động 5 lần.

Thay thế, bạn có thể nâng cao vòng tay bé lên trên đầu và hạ xuống hai bên mình của bé.

abc

Sơ Sinh - 2 Tuổi

123



THỨ HAI

Nhận Thức/Kỹ Năng Vận Động Tinh Tế

Vòng Hula Hoop Cảm Giác

Cho lúc bé nằm sắp chơi

Lấy một chiếc vòng hula thông thường và phủ nó bằng các màu sắc và vải có họa tiết khác nhau và đính kèm một loạt đồ chơi an toàn cho bé tạo ra những tiếng âm thanh khác nhau. Đặt trẻ vào giữa vòng và cho phép trẻ khám phá các màu sắc, kết cấu và âm thanh khác nhau xung quanh vòng đai.

THỨ BA

Nghệ Thuật Sáng Tạo/Khoa Học

Làm Sơn Ăn Được Cho Bé

Thành phần

- 1 ly bột bắp
- 1/2 ly nước lạnh
- 1 ly nước sôi
- Thực phẩm màu

Hướng dẫn

1. Trộn bột bắp và nước lạnh với nhau và khuấy cho đến khi tan không còn bột.
2. Thêm nước sôi vào từng chút một và khuấy khi cho nước vào để đảm bảo bạn có được độ đặc bạn thích.
3. Thêm màu thực phẩm.

Hoạt động

Che phủ bằng một mảnh giấy lớn và cho phép trẻ sơn ngón tay bằng hỗn hợp. Khuyến khích trẻ di chuyển tay và cánh tay, nói về màu sắc và cảm giác của sơn.

THỨ TƯ

Ngôn Ngữ/Toán

Thìa Nhỏ và Lớn

Vật liệu

Khích thước lớn và nhỏ của cùng một đối tượng

- Xe đồ chơi lớn, xe đồ chơi nhỏ.
- Lược lớn, lược nhỏ.
- Bánh lớn, bánh nhỏ.
- Chén nhựa lớn, chén nhựa nhỏ.
- Thìa múc đồ ăn lớn, thìa múc đồ ăn nhỏ.

Hoạt động

1. Đặt món đồ trên sàn trước mặt trẻ mới biết đi của bạn.
2. Yêu cầu bé đưa cho bạn trái banh lớn. Nói, "Trái banh lớn" và đặt nó về phía bạn.
3. Yêu cầu trái banh "Nhỏ" và đặt nó ở phía bên kia của bạn.
4. Tiếp tục yêu cầu các đối tượng và đặt chúng ở phía "Lớn" hoặc "Nhỏ".
5. Khuyến khích trẻ đặt các đồ vật ở hai bên theo kích thước.

THỨ NĂM

Xã Hội/Cảm Xúc

Túi Càn Khôn

Trẻ em thích lục lọi trong túi, và đứa con nhỏ của bạn có thể bị mê hoặc bởi những đồ vật hàng ngày như chìa khóa, điện thoại và ví của bạn. Khuyến khích sự tò mò của chúng trong khi giữ chúng, và những thứ khi giữ chúng, và những thứ của bạn an toàn, bằng cách cho con bạn một chiếc túi của riêng chúng để chơi.

Hoạt động

1. Lấy ví/túi/túi đi chợ có thể tái sử dụng
2. Đổ đầy túi với các vật dụng an toàn hàng ngày, như vòng chìa khóa cũ có chìa khóa, đồ lúc lắc, ví rỗng, bàn chải tóc nhỏ, gương cầm tay an toàn cho trẻ em, ly, thìa, v.v.
3. Cho phép trẻ khám phá các đồ vật và mang túi đi khắp nơi.
4. Nói với trẻ về các món đồ khác nhau, tên của các món đồ và giá đỡ dùng các món đồ.

THỨ SÁU

Nhận Thức/Kỹ Năng Vận Động Tinh Tế

Tấm Cảm Giác

Đây là một hoạt động vui vẻ, hợp lý cho những bé bắt đầu biết bò.

Vật liệu

- Túi khóa zip (kích thước gallon)
- Băng keo
- Vật mềm (để làm đầy túi)

Hoạt động

1. Lấy túi khóa zip và cho vào một số vật thể mềm nhiều màu sắc khác nhau. Đùng bỏ vào bất cứ thứ gì sắc nhọn có thể làm rách nhựa hoặc làm tổn thương ngón tay của bé.
2. Khép các túi kín lại.
3. Đặt các túi trên sàn cho trẻ di chuyển từ túi này sang túi khác để khám phá.
4. Dán túi xuống sàn bằng cách dán băng keo dính xung quanh tất cả bốn mặt của túi xuống sàn.
5. Khuyến khích trẻ khám phá những chiếc túi.

THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

Vận Động/ Bên Ngoài

Tất Cả Lên Tàu

Vật liệu

- Khăn tắm hay chăn

Hoạt động

Cho con nhỏ của bạn ngồi trên một chiếc khăn hoặc chăn và nhẹ nhàng kéo bé đi khắp phòng. Giả vờ chăn là con tàu hoặc thuyền và bạn đang dừng ở những nơi khác nhau, như sở thú hoặc bất cứ nơi nào theo trí tưởng tượng của bạn.

Kỹ năng học được:

Giữ cân bằng, giả vờ

Vận Động/ Bên Ngoài

Tiệc Khiêu Vũ

Trong nhà hoặc ngoài trời, mở nhạc, sử dụng đèn hoặc đồ trang trí cho có bầu không khí vui nhộn và cùng con bạn lắc lư người, nhảy macarena, kiểu xia rãng, nhảy giống con vật yêu thích của chúng, hoặc nhảy tự do cho vui.

Vận Động/ Bên Ngoài

Đi Thăng Bằng

Yêu cầu

- Không gian ngoài trời với những chướng ngại vật tự nhiên và nhân tạo
- Thiết bị sân chơi có thể phù hợp
- Tường vườn thấp, ghế dài, bậc lên đường và khúc gỗ khô thì tốt

Hướng dẫn

1. Khi đi bộ bên ngoài với con mới biết đi của bạn, hãy tìm các cấu trúc đơn giản như ghế đá công viên, tường vườn thấp, bậc lên đường và khúc gỗ khô.
2. Khuyến khích con trèo lên những cấu trúc thấp này và đi dọc theo chúng.
3. Luôn luôn giữ tay bé.

Các cách khác

- Khi trẻ mới biết đi của bạn thể hiện sự tự tin khi đi thăng bằng theo một hướng, hãy khuyến khích bé quay và đổi hướng trong khi đi và giữ thăng bằng.

Vận Động/ Bên Ngoài

Rổ Bắt Banh

Yêu cầu

Lấy một trái banh mềm xốp, lớn, hay dùng vớ làm một trái banh (nhét hai chiếc vớ vào nhau) - trái banh phải có đường kính trong khoảng từ 10 - 15 cm

Hướng dẫn

1. Chỉ cho bé cách đứng cung tay ra trước tạo thành một cái tô hoặc "rổ" trước bụng.
2. Ném banh vào "rổ" của con từ khoảng cách 30 cm.
3. Khi con bạn trở nên tự tin bắt ở khoảng cách này, hãy tăng khoảng cách quãng xa một chút.
4. Cuối cùng, xem con bạn có thể bắt được từ 1 mét không.

Vận Động/ Bên Ngoài

Nhảy, Nhảy, Nhảy

Yêu cầu

- Không gian ngoài trời với những chướng ngại vật tự nhiên và nhân tạo
- Thiết bị sân chơi có thể phù hợp
- Vía hè, ghế dài và bờ tường vườn thấp là tốt

Hướng dẫn

1. Khi đi dạo bên ngoài với trẻ mới biết đi, hãy tìm những cấu trúc đơn giản như ghế đá công viên và tường vườn thấp cao 30-50cm.
2. Khuyến khích trẻ mới biết đi trèo lên những cấu trúc thấp này và nhảy xuống.
3. Luôn giữ tay bé chặt chẽ biết đi mọi lúc.

Các cách khác

- Chỉ cho trẻ biết cách nhảy qua các vết nứt trên vỉa hè, vòi nước trên mặt đất, v.v.

abc

Sơ Sinh - 2 Tuổi

123



THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

Nhận Thức/Kỹ Năng Vận Động Tinh Tế

Nhặt và Thả Bông Gòn

Vật liệu

- Bông gòn
- Khuôn bánh muffin/ Hộp đựng trứng
- Kẹp
- Thià
- Tô

Bỏ cục bông gòn vào tô. Đặt khuôn bánh muffin /hộp đựng trứng bên cạnh tô. Khuyến khích con bạn sử dụng kẹp để nhặt những cục bông gòn và thả chúng vào khuôn bánh. Khuyến khích con cố gắng sử dụng thìa để lấy bông gòn lên và thả chúng vào khuôn bánh/ hộp trứng. Nếu kẹp và thìa quá khó, hãy khuyến khích con bạn dùng tay để nhặt và thả chúng.

Xã Hội/Ngôn Ngữ

Ngon Núi Băng Giá

Vật liệu

- Cục đá lạnh nhỏ (dùng hộp đựng sữa chua, hộp đựng trái cây, hộp nhựa nhỏ, khay làm đá, v.v.)
- Màu thực phẩm (tùy chọn)
- Khay cookie hoặc thùng nhựa

Trước khi làm hoạt động này làm đông trước các khối đá nhỏ hình khác nhau. Bạn có thể thêm màu thực phẩm nếu muốn. Đặt các khối đá lạnh trên khay. Khuyến khích trẻ xếp chồng chúng lên và di chuyển xung quanh. Nói về cảm giác của bé về các khối đá lạnh, màu sắc, xem các khối tan chảy, nói về nước đá khi tan chảy.

Ngôn Ngữ/Khoa Học

Ném Táo

Vật liệu:

- Táo- Xanh, Đỏ và Vàng

Cắt lát táo và cho bé một lát của mỗi trái táo. Khuyến khích trẻ ném từng lát. Nói về màu sắc, mùi vị và so sánh sự khác biệt: "Ờ đây mẹ có một quả táo đỏ và vàng. Hãy ném thử nó. Nó ngọt hay chua? Con có thể lấy nó lên bằng ngón tay của con như thế này không?"

Trọng tâm: Làm thế nào để tự ăn, tự thưởng thức mùi vị, và chủ động.

Xã Hội/Ngôn Ngữ

Gương, Gương

Hoạt động này cải thiện sự tập trung.

Cho trẻ đứng đối diện với người khác.

Chọn ai sẽ là Người A và Ai sẽ là Người B. Người A sẽ là người điều khiển trước. Người A sẽ bắt đầu với những cử động nhỏ, như ngo nguậy mũi của mình. Sau đó, họ nên thử các động tác lớn hơn, như vung một cánh tay từ bên này sang bên kia. Người B phải làm theo hành động của người A **MỘT CÁCH CHÍNH XÁC**. Nó trông giống như người A đang nhìn vào gương! Sau đó chuyển đổi! Người B sẽ là người "di chuyển". Người A sẽ làm theo mọi cử động của họ.

Nghệ Thuật Sáng Tạo/Kỹ Năng Vận Động Tinh Tế

Viết Nguệch Ngoạc

Vật liệu:

- Mảnh giấy lớn
- Bút chì màu hoặc bút lông
- Nhạc

Khuyến khích trẻ dùng bút chì vẽ trên giấy. Khuyến khích trẻ di chuyển bút chì theo các hướng khác nhau. Nói về màu sắc, dấu và chuyển động. Mở nhạc với các tốc độ khác nhau và nói con di chuyển bút chì theo âm nhạc.

Trọng tâm: Kỹ năng vận động tinh tế và lớn, màu sắc

abc
THỨ HAI

THỨ BA



THỨ TƯ

1 2 3
THỨ NĂM

THỨ SÁU

Vận Động/ Bên Ngoài

Ném Banh

Chuyển qua chơi ném banh bên ngoài thường xuyên bằng cách cho con bạn chơi banh có các kích cỡ khác nhau ném đồ các đối tượng khác nhau chẳng hạn như chai rỗng hoặc cuộn khăn giấy.

Những lợi ích:

Hoạt động này phát triển phối hợp tay - mắt, điều khiển cơ bắp, và khả năng theo dõi các chuyển động của đối tượng.

Vận Động/ Bên Ngoài

Simon nói

Simon sẽ yêu cầu trẻ di chuyển theo những cách khác nhau hoặc thực hiện những hành động khác nhau. Simon có thể nói những đứa trẻ nhảy như một con chuột túi, đứng cao như một ngôi nhà, làm những khuôn mặt ngộ nghĩnh, đứng bằng một chân hoặc vẩy tay trên đầu. Cho phép con bạn có cơ hội được làm Simon.

Kỹ năng phát triển

Nhiều, tùy thuộc vào các hành động của người đi kèm khi trò chơi (nhảy, giữ thăng bằng, nhảy, v.v.)

Vận Động/ Bên Ngoài

Trò Chơi Đóng Băng

Chơi "Đóng băng". Mở một vài bản nhạc và cùng nhau nhảy. Sau đó tắt nhạc và nói, "Đóng Băng!" hay "Dừng lại!" Mở nhạc lên và sau đó nói, "Nhảy tiếp!"

Vận Động/Bên Ngoài

Ném Banh Gôn

Hướng dẫn

1. Tạo một loạt các "lỗ gôn" bằng cách đặt các thùng, giỏ hoặc hộp xung quanh phòng khách, hành lang và các không gian có sẵn khác.

2. Đặt các mảnh các tông hoặc giấy trên sàn nhà để làm dấu "trụ gôn" nơi mà bạn ném.

3. Với con bạn, thay phiên nhau đứng trên "trụ gôn" hạ tay ném một túi đậu hoặc quả bóng vào trong xô, giỏ hoặc hộp.

4. Tiếp tục ném vào lỗ cho đến khi bạn ném trúng một phát.

5. Đi vòng quanh các "lỗ golf" và theo dõi xem mỗi lần ném của bạn cần bao nhiêu lần để bắn một phát vào mỗi lỗ.

6. Nếu con bạn gặp quá nhiều khó khăn ném trúng, hãy cân nhắc việc có các "bục gôn" với các khoảng cách khác nhau cho cha mẹ và con chơi.

Cách khác

o Khi bé thành thạo trò chơi với các cú ném khoảng cách ngắn, hãy thử thách bằng cách tăng khoảng cách xa hơn

o Sau khi bé thành thạo hạ tay ném bóng, hãy chơi lại bằng cách với tay ném bóng.

Vận Động/Bên Ngoài

Chơi Banh

Bắt và ném qua, ném lại banh hay vật nhỏ mềm. Tập ném trên, dưới, nhanh, chậm, v.v. đừng lo lắng nếu con bạn không thể bắt banh được. Nếu quá khó, hãy ngồi lên sàn và lăn một trái banh hoặc trượt một món đồ. Chúc vui vẻ!