**THỂ DỤC: NÉM XA BẰNG MỘT TAY**

**TRÒ CHƠI: KÉO CO**

**1/Mục đích yêu cầu**:

- Trẻ phối hợp chân tay nhịp nhàng trong khi bật

- Rèn luyện kỹ năng ném bằng một tay cho trẻ

- Rèn luyện sức khỏe toàn thân cho trẻ.

- Giáo dục trẻ ý thức kỷ luật, tính tập thể.

2**/Chuẩn bị:**

* Không gian tổ chức ngoài sân.
* Đồ dùng: sân bãi bằng phẳng, sạch sẽ.
* Phương pháp: làm mẫu, thực hành.

**\* Phương pháp *:***

Dùng lời **,** quan sát **,**thực hành .

**3/ Tiến trình tổ chức hoạt động :**

**3.1. ổn định tổ chức**: Cho trẻ đi từ trong lớp và ra sân, vừa đi vừa . Hát, trò chuyện về chủ đề

**3.2. Nội dung:**

***\* Hoạt động 1 :* Khởi động** :

- Cho trẻ đi vòng tròn, kết hợp các kiểu đi và hát bài “Đoàn tàu nhỏ”.

- Trẻ xếp thành ba hàng dọc .

**\* *Hoạt động 2 :*Trọng động :**

- Động tác hô hấp: Gà gáy. (2 lần 4 nhịp)

- Động tác vai: Hai tay giang ngang, đan tay sau gáy (4 lần 4 nhịp)

- Động tác chân: Hai tay chống hông, co duỗi chân và đổi bên (2 lần 4 nhịp)

- Động tác bụng: Hai tay chống hông, xoay người sang hai bên (2 lần 4 nhịp)

- Động tác bật: Bật hai chân, khép chân (2 lần 4 nhịp)

**+ Vận động cơ bản :**

**\* Cô làm mẫu :**

- Cô làm mẫu lần một cho trẻ xem

- Cô làm mẫu lần 2 phân tích rõ ràng , Tư thế chuẩn bị: Chân trai bước lên một bước, tay phải cầm bóng đưa ra trước mặt, khi có hiệu lệnh của cô trẻ đưa bóng xuống dưới, ra sau, lên cao và dung lực của tay ném thật xa nhất bóng có thể

**\* Trẻ thực hiện :**

- Cô gọi 2,3 trẻ khá lên làm trước , sau đó cho lần lượt hai trẻ lên tực hiện

- Cô động viên khuyến khích trẻ kịp thời

- Cô chú ý sữa sai tư thế cho trẻ và tăng số lần đối với những trẻ đang còn yếu .

- Cho trẻ thi đua giữa nhóm , cá nhân với nhau , sau đó nhận xét mỗi lần trẻ thực hiện

\* TCTV: Cô khuyến khích những trẻ nói ngọng, nói lắp, chậm nói phát âm các từ “Ném xa, một tay”

**\* *Hoạt động 3 :*** Trò chơi “Kéo co”

**Luật chơi**:  
Bên nào giẫm vào vạch chuẩn trước là thua cuộc  
**Cách chơi:**  
Chia trẻ thành hai nhóm bằng nhau, tương đương sức nhau, xếp thành hai hàng dọc đối diện nhau. Mỗi nhóm chọn một cháu khoẻ nhất đứng đầu hàng ở vạch chuẩn, cầm vào sợi dây thừng và các bạn khác cũng cầm vào dây. Khi có hiệu lệnh của cô thì tất cả kéo mạnh dây về phía mình. Nếu người đứng đầu hàng nhóm nào dẫm chân vào vạch chuẩn trước là thua cuộc

**\* *Hoạt động 4*** *:***Hồi tĩnh :**

- Trẻ đi vòng tròn hát thả lỏng cơ thể hít thở sâu

**3.3.Kết thúc:** Cô nhận xét tiết học và tuyên dương trẻ