**Thể dục: BẬT XA 25-30CM**

**I.MỤC ĐÍCH:**

***1. Kiến thức:***

- Trẻ nhớ tên vận động cơ bản bật xa 25-30cm, biết nhún chân bật xa 25 -30cm không chạm vạch, tiếp đất nhẹ nhàng bằng nửa bàn chân rồi từ từ cả bàn chân.

***2. Kỹ năng:*** Rèn kỹ năng quan sát, chú ý, ghi nhớ có chủ định. Phát triển cơ chân, khéo léo cho trẻ.

***3. Thái độ:***

- Trẻ hứng thú và tự tin tham gia các hoạt động cùng cô và bạn.

- Trẻ tích cực, hứng thú tham gia vào hoạt động phát triển vận động

***4.Phương pháp:*** quan sát, thực thành

**II.CHUẨN BỊ:**

- Đồ dùng của cô: Nhạc, còi, gậy thể dục

- Đồ dùng của trẻ: Gậy thể dục đủ số lượng.

**III.TIẾN HÀNH:**

**1. Ổn định, trò chuyện:**

- Cô đọc câu đố về 1 số con vật, hỏi trẻ và trò chuyện với trẻ về chủ đề nhánh

**\* Giáo dục trẻ:** Tập thể dục, ăn hết xuất, ngủ đủ giấc để có cơ thể khỏe mạnh.

**2. Nội dung**

**Hoạt Động 1 : Khởi động**

- Cho trẻ đi thành vòng tròn kiết hợp các kiểu đi thường, đi bằng mũi bàn chân, đi thường, đi bằng gót chân, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi thường theo nền bài nhạc “Chú Vịt Nâu”

**Hoạt Động 2:Trọng động**

**Bài tập phát triển chung:**

- Tập kết hợp bài nhạc bài hát “Chú Vịt con long vàng”

**- Động tác hô hấp:** Hai tay đưa lên cao, hai chân nhón, miệng hít vào thở ra.

**\* Động tác tay-vai: Hai tay đưa lên cao, hai tay đưa song song trước mặt**

**\* Động tác chân: khuỵu gối**{ 2l x 4n}

**\* Động Tác Bụng- lườn: gập thân**{ 2l x 4n}

**\* Động tác bật: Bật tách khép chân tại chỗ.** { 3l x 4n}

- Cô nhận xét tuyên dương trẻ

***Vận động cơ bản:*** Bật xa 25-30cm.

- Cô giới thiệu tên vận động

 +Lần 1: Làm mẫu {ko giải thích}

 +Lần 2: Làm mẫu + Giải thích kỹ năng.

TTCB: Cô đứng ở đầu hàng khi có hiệu lệnh “chuẩn bị” cô đi đến vạch chuẩn hai tay chống hông, hai chân khụy gối lấy đà, mắt nhìn về phía trước. Khi có hiệu lệnh “Bật” thì dùng lực của hai chân bật xa về phía trước đồng thời cả hai chân sao cho không bị chạm vào vạch và tiếp sàn bằng nửa bàn chân rồi từ từ cả bàn chân. Bật xong cô đi về cuối hàng đứng. Và cứ như thế các bạn tiếp theo sẽ lần lượt thực hiện.

+Lần 3: Cô làm mẫu trọn vẹn.

- Để các con có thể quan sát rõ hơn nữa thì cô sẽ mời 2 bạn của 2 đội lên làm mẫu{cô và cả lớp quan sát, nhận xét, sửa sai}

- Lần lượt cho từng trẻ thực hiện: 2 trẻ lên thực hiện 1 lần

- Cô chú ý sửa sai tư thế cho trẻ, khuyến khích trẻ thực hiện.

- Cho trẻ bật nối tiếp nhau liên tục cho hết số trẻ.

- Tăng cường Tiếng Việt cho trẻ dân tộc thiểu số: cô cho trẻ phát âm tên vận động.

**Hoạt động 3: Trò chơi: Bé đua tài**

**\*Luật chơi:** Sau một bản nhạc nhóm nào bật lấy được nhiều đồ vật mà cô yêu cầu là đội đó chiến thắng

**\*Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh của cô bật qua chứa ngại vật lên lấy đồ vật theo yêu cầu của cô chạy về bỏ vào rổ của đội mình, sau đó chạy về cuối hành đứng và bạn tiếp theo sẽ tiếp tục lên và thực hiện như vậy cho đến khi kết thúc bản nhạc thì dừng lại

**3. Kết thúc: Hồi tĩnh**

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng hít vào thở ra.