**GIÁO VIÊN**

**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**HOẠT ĐỘNG: TDGH**

**ĐỀ TÀI: BẬT LIÊN TỤC VÀO CÁC VÒNG**

**CHỦ ĐỀ: GIA ĐÌNH BÉ YÊU**

**ĐỘ TUỔI: 5-6 TUỔI**

**NGƯỜI DẠY: LÊ THỊ THANH NGA**

**I. Mục đích yêu cầu:**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ biết bật liên tục vào các vòng đúng kỹ thuật.

**2. Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng bật khéo léo, khả năng hợp tác cùng bạn.

- Rèn kỹ năng khéo léo, nhanh nhẹn của đôi chân, phát triển cơ tay, cơ chân cho trẻ qua trò chơi vận động.

**3. Giáo dục:**

- Giáo dục trẻ tính kỷ luật, tích cực tham gia vào tiết học.

- Giáo dục trẻ biết ăn uống đầy đủ chất và thường xuyên tập thể dục để có sức khỏe tốt.

**II. Chuẩn bị:**

- Giáo án, nhạc chủ đề gia đình.

- Sân rộng thoáng mát.

- Vòng thể dục; ly nhựa.

**III. Tiến hành hoạt động:**

**1. Ổn định:**

- Giới thiệu ngày hội: Gia đình vui - khỏe

- Cô mở nhạc trẻ đi biểu diễn thời trang trên nền nhạc.

- Ngày hội “Gia đình vui - khỏe” gồm 3 phần chơi:

+ Phần chơi 1: Khởi động ngày mới

+ Phần chơi 2: Gia đình chung sức.

+ Phần chơi 3: Giây phút thư giản.

**2. Tiến hành hoạt động:**

**a)Khởi động:**

* Giới thiệu phần chơi đầu tiên “Khởi động ngày mới”
* Trẻ vận động đi, chạy các kiểu: đi bằng gót chân, đi bằng mũi chân, dậm chân tại chỗ, chạy chậm, chạy nâng cao đùi,…

**b)Trọng động:**

* Chào mừng các con đến với phần chơi tiếp theo: “Gia đình chung sức”

**\*Bài tập phát triển chung**:

- Trẻ tập bài tập phát triển chung theo nhạc bài hát “Cả nhà thương nhau”

+ Tay vai: Chân đứng rộng bằng vai, hai tay đưa lên cao, mắt nhìn theo tay, gập tay vào vai. (2 lần 8 nhịp)

+Lưng bụng: 2 chân đứng rộng bằng vai, 2 tay chống hông, quay người sang 2 bên. (2 lần 8 nhịp)

+ Chân: Hai tay chống hông, bước chân về trước, khuỵu gối. (4 lần 8 nhịp)

+ Bật: Bật tách chân - khép chân.

**\* Vận động cơ bản:** **Bật liên tục vào các vòng.**

**-**Cô giới thiệu vận động cơ bản: Bật liên tục vào các vòng

- Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích.

- Lần 2 kết hợp giải thích: Cô đứng trước vạch xuất phát hai tay chống hông, hai chân khép lại, măt nhìn thẳng vòng. Khi có hiệu lệnh cô khụyu gối lấy đà chụm 2 chân bật nhẹ nhàng vào lần lượt các vòng, chú ý rơi xuống bằng hai mũi bàn chân, chân không chạm vòng.

- Cho 2 trẻ khá lên thực hiện.

- Trẻ thực hiện: Lần lượt cho trẻ lên thực hiện.

- Quá trình trẻ thực hiện cô động viên, chú ý sửa sai cho trẻ.

- Cô tổ chức cho trẻ thi đua hai đội, kiểm tra kết quả và tuyên dương trẻ.

**\* Trò chơi vận động**: "**Bật vòng chuyển cốc**".

- Nào chúng ta cùng đến thử thách cuối cùng của phần chơi “Gia đình chung sức” với tên gọi "Bật vòng chuyển cốc".

- Cách chơi: Cô chia trẻ thành 2 đội, các đội thi nhau bật vào vòng chuyển những chiếc cốc từ bên trái sang bên phải (từ trái sang phải), đến đích trẻ nhận được 1 cây cờ. Trong cùng 1 thời gian đội nào bật nhanh và nhận được nhiều cờ hơn sẽ là đội thắng cuộc.

- Luật chơi: Khi bật chân không chạm vào vòng.

- Nhận xét tuyên dương các đội chơi.

- Trẻ nhắc lại tên bài tập vận động cơ bản: “**Bật liên tục vào các vòng”**

- Mỗi thành viên trong gia đình Lớn 3 chúng ta cần phải siêng năng luyện tập thể dục thể thao để có sức khỏe thật tốt nhé c/c.

**c) Hồi tỉnh**

- Chúng ta cùng đến với phần chơi cuối cùng với tên gọi “Giây phút thư giản”

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở sâu.