**Chủ đề: HIỆN TƯỢNG TỰ NHIÊN**

**Hoạt động: THỂ DỤC**

**Đề tài:** **Bật qua vật cản cao 15 cm**

**Độ tuổi: 5-6 tuổi**

**I . MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

**1. Kiến thức**

- Trẻ thực hiện vận động bật qua vật cản đúng kỹ thuật, vượt qua vật cản cao 15cm, không làm đổ hoặc chạm vật, tiếp đất nhẹ nhàng đồng thời bằng 2 mũi bàn chân đến cả bàn chân.

**2. Kỹ năng**

- Rèn kĩ năng khéo léo cho trẻ khi bật qua vật cản.

- Rèn kỹ năng quan sát, ghi nhớ cho trẻ.

- Phối hợp cùng bạn khi tham gia trò chơi.

**3. Giáo dục**

- Giáo dục trẻ giữ gìn sức khoẻ và ăn uống đầy đủ và thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh.

**II. CHUẨN BỊ**

- Gậy thể dục.

- Vật cản cao 15 cm.

- Gạch xây dựng.

- Đồ dùng để chơi trò chơi: Bóng, khăn bịt mắt.

**III. TIẾN HÀNH HOẠT ĐỘNG**

**1. Hoạt động mở đầu**

**-** Xin chào mừng các bé đến với “Sân chơi thể thao” ngày hôm nay.

- Đến với sân chơi thể thao ngày hôm nay, thành phần không thể thiếu trong sân chơi đó là sự tham gia của 2 đội chơi vô cùng duyên dáng và tài năng, cô xin giới thiệu đội chơi: Mây hồng và Mây xanh.

- Các bạn thân mến, đến với sân chơi ngày hôm nay chúng ta cùng trãi qua rất nhiều thử thách vô cùng thú vị và hấp dẫn, cùng với đó là những trò chơi đặc biệt dành cho chúng ta đấy.

- Cô cùng trẻ chơi trò chơi:“Lắc lư”.

- Các con ơi, cơ thể của chúng mình đã thấy nóng lên chưa. Có bạn nào cảm thấy mệt mỏi, đau chân, đau tay gì không? Chúng mình đã có 1 sức khỏe thật tốt đúng không nào, bên cạnh có 1 sức khỏe thật tốt thì các bạn còn mang đến đây với tinh thần gì?

- Ngay bây giờ, chúng ta cùng đến với thử thách đầu tiên trong sân chơi ngày hôm nay đó là khởi động đi vòng tròn trên nền nhạc Giọt mưa và em bé.

**\* Khởi động**

- Cho trẻ khởi động đi vòng tròn với các kiểu đi khác nhau trên nền nhạc: giọt mưa và em bé.

- Chúng mình đã vượt qua thử thách khởi động đi vòng tròn rất là giỏi. Bây giờ chúng mình cùng tham gia bài tập phát triển chung để có 1 cơ thể khỏe mạnh nhé.

**2. Hoạt động nhận thức**

\* **Trọng động**

**- Bài tập phát triển chung**

- Trẻ xếp đội hình 4 hàng ngang để tập bài tập phát triển chung.

- Cho trẻ tập theo bài hát: Nắng sớm.

+ Tay vai: Hai tay đưa lên cao rồi ra phía trước.

+ Bụng lườn: Hai tay đưa lên cao, gập người tay chạm ngón chân.

+ Chân: 2 tay đưa ra trước đồng thời khuỵ gối.

+ Bật: Bật tại chỗ hai tay đưa về trước lên cao.

- Các con tập thể dục với gì?

- Ngày hôm nay, cô đã chuẩn bị rất nhiều ống nước nhựa, với những ống nước nhựa này cùng với những cây gậy thể dục con đang cầm trên tay thì các con hãy suy nghĩ sẽ làm gì với những ống nước này để làm ra những đồ vật để có thể vận dụng trong sân chơi thể thao ngày hôm nay. Bây giờ cô mời các con cùng nhận những rổ đồ dùng và chúng ta thực hiện nhé.

- Các con vừa lắp được gì đó nào? Với những vật cản này thì hôm nay các con sẽ chơi gì nào?

- Trẻ trãi nghiệm với vật cản mà trẻ vừa gắn xong.

- **Bài tập vận động cơ bản: Bật qua vật cản cao 15 cm.**

*-* Cho trẻ đồng thanh: Bật qua vật cản cao 15 cm.

**+ Cô làm mẫu**

**-** Cô thực hiện lần 1: không phân tích động tác.

- Lần 2: cô thực hiện và kết hợp phân tích.

+ TTCB: Đứng tự nhiên trước vật cản ( cao khoảng 15 – 20 cm), đầu gối hơi khuỵu, đưa 2 tay từ trước ra sau để chuẩn bị lấy đà.

Thực hiện: Nhún chân, đạp mạnh xuống sàn, bật người về phía trước, lên

cao để vượt qua vật cản cao 15 – 20 cm, chạm đất nhẹ nhàng đồng thời 2 mũi bàn chân đến cả bàn chân, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.

**+ Trẻ thực hiện**

- Cô mời 2 trẻ khá lên thực hiện.

- Cả lớp thực hiện. Cô quan sát sửa sai cho trẻ.

- Từng đội thực hiện.

- Vừa rồi cô thấy các bạn thực hiện bật qua vật cản rất giỏi. Và hôm nay cô chuẩn bị thêm vật cản. Bây giờ cả 2 đội cùng thi đua bật qua vật cản nhé.

- Để vận chuyển được gạch thì các con phải vượt qua vật cản. Nhưng lần này nhiệm vụ của chúng ta sẽ khó hơn nữa đó là chúng ta phải bật qua nhiều vật cản hơn. Vì vậy yêu cầu các con phải thật khéo léo khi bật qua vật cản. Đội nào vận chuyển được nhiều gạch hơn thì sẽ dành chiến thắng.

- Trẻ thi đua.

- Cá nhân thực hiện.

- Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.

**+ Trò chơi vận động: Bịt mắt tìm bóng**

- Các con ơi! Đến với trò chơi vận chuyển cát, cô đã chuẩn bị những chiếc mo cau làm từ thùng sữa, và để chơi được trò chơi này các con chú ý cô hướng dẫn cách chơi.

+ Cách chơi: Đầu tiên lần lượt các thành viên của mỗi đội 2 bạn chúng mình phải kết hợp với nhau, 1 bạn sẽ lên nhặt túi cát và ngồi vào mo cau, 1 bạn sẽ cầm 1 đầu của mo cau và dùng sức của mình kéo thật mạnh bạn về phía vạch đích. Sau đó các con đem mo cau về cho 2 bạn kế tiếp thực hiện công việc chuyển cát của mình, và chạy về đứng cuối hàng.

+ Luật chơi: Trong thời gian 1 bản nhạc đội nào chuyển được nhiều cát về cho đội của mình là đội đó thắng.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi, nhận xét, tuyên dương trẻ.

- Giáo dục: các con biết ko, sức khỏe rất quan trọng đối với mỗi chúng ta vì vậy chúng ta phải biết giữ gìn sức khỏe, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh sạch sẽ và thường xuyên tập thể dục để có 1 cơ thể khỏe mạnh. Chúng mình nhớ chưa nào.

**\* Hồi tỉnh:** Cho trẻ đi nhẹ nhàng hít thở.

**c) Hoạt động kết thúc:** Cho trẻ thu dọn đồ dùng kết thúc tiết học.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**1. Hoạt động mở đầu**

*- Trẻ xếp 4 hàng dọc.*

**-** Xin chào mừng các bé đến với “Sân chơi thể thao” ngày hôm nay.

*- Đến với sân chơi ngày hôm nay chúng ta cùng đón chào các cô trong BGH nhà trường về tham dự. 1 tràn vỗ tay thật lớn để đón chào các cô.*

- Đến với sân chơi thể thao ngày hôm nay, thành phần không thể thiếu trong sân chơi đó là sự tham gia của 2 đội chơi vô cùng duyên dáng và tài năng, Cô xin giới thiệu đội chơi: gia đình số 1 và gia đình số 2.

- Các bạn thân mến, đến với sân chơi sân chơi ngày hôm nay chúng ta cùng trãi qua rất nhiều thử thách vô cùng thú vị và hấp dẫn, cùng với đó là những trò chơi đặc biệt dành cho chúng ta đấy.

*- Trước khi đến với thử thách vô cùng đặc biệt ngày hôm này thì các con cùng chơi thật vui với trò chơi lắc lư, lắc lư nhé. chúng mình lại đây với cô nào.*

- Cô cùng trẻ chơi trò chơi“ Lắc lư”.

- Các con ơi, cơ thể của chúng mình đã thấy nóng lên chưa. Có bạn nào cảm thấy mệt mỏi, đau chân, đau tay gì không? Chúng mình đã có 1 sức khỏe thật tốt đúng không nào, bên cạnh có 1 sức khỏe thật tốt thì các bạn còn mang đến đây với tinh thần gì? ***( đoàn kết, tự tin, chơi hết mình)*** Chúng mình đã sẵn sàng tham gia vào sân chơi ngày hôm nay chưa?

- 4 hàng dọc tập họp.

- Ngay bây giờ, chúng ta cùng đến với thử thách đầu tiên trong sân chơi ngày hôm nay đó là khởi động đi vòng tròn trên nền nhạc Đô rê mon.

**\* Khởi động:**

- Cho trẻ khởi động đi vòng tròn với các kiểu đi khác nhau trên nền nhạc: Đô rê mon.

- Chúng mình đã vượt qua thử thách khởi động đi vòng trong rất là giỏi. Bây giờ chúng mình cùng tham gia bài tập phát triển chung để có 1 cơ thể khỏe mạnh nhé.

- TẤT CẢ CHÚ Ý, NGHIÊM, BÊN PHẢI QUAY.

- Trẻ xếp đội hình 4 hàng ngang để tập bài tập phát triển chung.

- Chúng mình đã vượt qua thử thách khởi động đi vòng tròn rất là giỏi. Bây giờ chúng mình cùng tham gia bài tập phát triển chung để có 1 cơ thể khỏe mạnh nhé.

**2. Hoạt động nhận thức**

\* **Trọng động**

**- Bài tập phát triển chung:**

- Trẻ xếp đội hình 4 hàng ngang để tập bài tập phát triển chung.

- Cho trẻ tập theo bài hát: Gia đình nhỏ, hạnh phúc to.

+ Tay vai: Hai tay lên cao, đưa về trước. ( 2l x 8n )

+ Bụng lườn: Đưa hai tay lên cao nghiêng người sang hai bên. ( 2l x 8n )

+ Chân: đưa một chân ra phía trước khụy gối. ( 2l x 8n)

+ Bật: Bật tách chân, khép chân. ( 4l x 8n )

- Các con tập thể dục với gì?

- Ngày hôm nay, cô đã chuẩn bị rất nhiều ống nước nhựa, với những ống nước nhựa này cùng với những cây gậy thể dục con đang cầm trên tay thì các con hãy suy nghĩ sẽ làm gì với những ống nước này để làm ra những đồ vật để có thể vận dụng trong sân chơi thể thao ngày hôm nay. Bây giờ cô mời các con cùng nhận những rổ đồ dùng và chúng ta thực hiện nhé.

- Các con vừa lắp được gì đó nào? Với những vật cản này thì hôm nay các con sẽ chơi gì nào?

- Trẻ trãi nghiệm với vật cản mà trẻ vừa gắn xong.

\* **Bài tập vận động cơ bản:** Bật qua vật cản cao 20 cm.

*-* Cho trẻ đồng thanh: Bật qua vật cản cao 20 cm.

**-** Cô thực hiện lần 1: không phân tích động tác.

- Lần 2: cô thực hiện và kết hợp phân tích.

+ TTCB: Đứng tự nhiên trước vật cản, đầu gối hơi khuỵu, đưa 2 tay từ trước ra sau để chuẩn bị lấy đà.

+ Thực hiện: Nhún chân, đạp mạnh xuống sàn, bật người về phía trước, lên cao để vượt qua vật cản, chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 mũi chân đến cả bàn chân, 2 tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.

\* Trẻ thực hiện:

- Cô mời 2 trẻ khá lên thực hiện.

- Cả lớp thực hiện. Cô quan sát sửa sai cho trẻ.

- Từng đội thực hiện.

- Vừa rồi cô thấy các bạn thực hiện bật qua vật cản rất giỏi. Và hôm nay cô chuẩn bị thêm vật cản. Bây giờ cả 2 gia đình cùng thi đua bật qua vật cản nhé.

- Các con biết không, xung quanh chúng ta vẫn còn một số gia đình có hoàn cảnh rất khó khăn, họ sống trong ngôi nhà còn tạm bợ, chưa kiên cố. Với tinh thần tương thân tương ái để giúp cho các gia đình có những ngôi nhà mới kiên cố hơn, khang trang hơn thì các mạnh thường quân đã ủng hộ rất nhiều gạch để xây nhà mới đấy các con, vậy bây giờ chúng ta cùng chung tay vận chuyển những viên gạch về để xây nhà cho các gia đình có hoàn cảnh khó khăn được không nào.

- Để vận chuyển được gạch thì các con phải vượt qua vật cản. Nhưng lần này nhiệm vụ của chúng ta sẽ khó hơn nữa đó là chúng ta phải bật qua nhiều vật cản hơn. Vì vậy yêu cầu các con phải thật khéo léo khi bật qua vật cản. Gia đình nào vận chuyển được nhiều gạch hơn thì sẽ dành chiến thắng.

- Trẻ thi đua.

- Cá nhân thực hiện.

- Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.

**\* Trò chơi vận động: Bịt mắt tìm bóng**

+ Cách chơi: Các bạn sẽ bịt mắt lại, cô sẽ lăn rất nhiều quả bóng xuống nền, các con thật nhanh và khéo léo tìm bóng về cho đội mình. Đội nào tìm được nhiều bóng hơn thì đội đó giành chiến thắng trong trò chơi này.

+ Luật chơi: Trong khi tìm bóng nếu bạn nào tháo khăn bịt mắt ra để nhìn thì sẽ phạm luật và đội thua sẽ bị nhảy lò cò.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi, nhận xét, tuyên dương trẻ.

- Giáo dục: các con biết ko, sức khỏe rất quan trọng đối với mỗi chúng ta vì vậy chúng ta phải biết giữ gìn sức khỏe, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh sạch sẽ và thường xuyên tập thể dục để có 1 cơ thể khỏe mạnh chống lại vi rút gây bệnh, nhất là trong thời điểm hiện tại khi mà dịch bệnh covid-19 còn đang rất nguy hiểm. Chúng mình nhớ chưa nào.

**c) Hoạt động kết thúc**

**\* Hồi tỉnh:** Cho trẻ đi nhẹ nhàng hít thở.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*