**Chủ đề: Gia đình**

**Hoạt động : THỂ DỤC**

**Đề tài: BẬT XA 25CM**

**\* Mục đích yêu cầu**

**- Kiến thức**

+ Trẻ biết bật xa 25cm, biết phối hợp tay chân khi bật.

**- Kỹ năng**

+ Rèn cho trẻ kỹ năng bật mắt nhìn về trước, bật đúng kỹ thuật

**-** **Giáo dục**

+ Giáo dục trẻ biết đoàn kết phối hợp với các bạn.

**\* Chuẩn bị**

- Đồ dùng của cô

+ Giáo án

+ Vạch chuẩn

+ Nhạc bài hát

+ Sân tập sạch sẽ

**-** Đồ dùng của trẻ

+ Dây thừng dài 6m

+ Trang phục gọn gàng, sạch sẽ.

**\* Tiến hành hoạt động**

**a) Hoạt động mở đầu**

- Cho trẻ hát bài “bé quét nhà”

- Cô và các con vừa hát xong bài gì ?

- Trong bài hát “Bé quét nhà” bé đã làm gì các con ?

- Lúc ở nhà, các con thường làm những công việc gì để giúp ba mẹ nào?

- Các con giỏi lắm, các con nhớ khi ở nhà phải thường xuyên giúp đỡ ba mẹ không nên làm ba mẹ buồn

- Để giúp được ba mẹ làm những công việc nhà thì các con phải có sức khỏe tốt, để có sức khỏe tốt bây giờ cô và các con sẽ cùng nhau tập thể dục nhé!

**b) Hoạt động nhận thức**

**\* Khởi động**

-Cô bật nhạc, hướng trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu chân: đi kiễng chân, đi thường, đi nhón gót, đi thường, đi dậm chân, đi khom lưng, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm dần, đi thường, vể 2 hàng dọc tập hợp chuyển 4 hàng ngang tập BTPTC

**\* Trọng động**

**- Bài tập phát triển chung**

+ ĐT tay: 2 tay đưa ra trước, lên cao (2lx4n)

+ ĐT bụng: 2 tay đưa lên cao, cúi xuống gập bụng(2lx4n)

+ ĐT chân: 2 tay đưa lên cao, đưa phía trước kết hợp khuỵu gối(3lx4n)

+ ĐT bật: 2 tay chống hông bật tiến phía trước (2lx4n)

**\* Bài tập VĐCB: Bật xa 25cm**

- Cô bật mẫu lần 1 cho trẻ quan sát.

- Cô làm mẫu lần 2: Vừa làm vừa phân tích động tác

- TTCB:  Đứng trước vạch chuẩn, 2 chân chụm, hai tay đưa ra phía trước lăn nhẹ xuống dưới, ra sau để lấy đà đồng thời gối hơi khuỵu, thân người ngả về phía trước để chuẩn bị nhún bật. Khi nghe hiệu lệnh nhún chân, đạp đất mạnh bằng nửa bàn chân trên đẩy người về phía trước, chân co lên, 2 tay đưa từ phía sau xuống dưới. Chạm đất gối hơi co, tiếp đất nhẹ nhàng từ nữa bàn chân rồi đến cả bàn chân, tay đưa về trước để giữ thăng bằng.

- Cô chọn 2 trẻ lên thực hiện

- Trẻ thực hiện: Cô quan sát, sửa động tác cho trẻ.

- Cô cho cả lớp, tổ, cá nhân thực hiện

- Cô quan sát sửa sai cho trẻ

**\* TCVĐ: Kéo co**

+ Cách chơi: Chia trẻ thành hai đội 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.

+ Luật chơi: Nếu người đứng đầu hàng nhóm nào dẫm chân vào vạch chuẩn trước là thua cuộc.

**\* Hồi tĩnh**

- Cô cho trẻ vừa đi vừa hít thở nhẹ nhàng.

**c. Kết thúc:** Cho trẻ đi ra ngoài vệ sinh.