**GIÁO ÁN CHUYÊN ĐỀ TRƯỜNG**

**Hoạt động: Thể dục buổi sáng**

**Chủ đề : Bản thân**

**Chủ đề nhánh: Tôi là ai**

**Độ tuổi: 3-4 tuổi**

**Thời gian: 10-15 phút**

**1. Mục đích yêu cầu:**

**\* Kiến thức:**

- Trẻ biết tập cùng cô các động tác phát triển chung theo nhạc bài hát trong chủ đề tôi là ai.

**\* Kĩ năng:**

- Rèn cho trẻ kĩ năng khóe léo và khả năng tự tin khi thực hiện bài thể dục phát triển chung.

**\* Giáo dục:**

- Trẻ dục trẻ thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh.

**2. Chuẩn bị:**

- Đài, loa, nhạc chủ đề .

- Sân tập sạch sẽ đảm bảo an toàn cho trẻ.

- Trang phục gọn gàng thoải mái.

**3. Tiến trình hoạt động:**

**\*Hoạt động mở đầu:**

- Cô chào tất cả các con.

- Các con ơi một ngày mới bắt đầu rồi hôm nay chúng mình đến trường có vui không?

- Muốn cơ thể khỏe mạnh chúng mình phải làm gì?

- Muốn cơ thể khỏe mạnh hàng ngày chúng mình phải chăm tập thể dục thể thao

- Trước khi vào bài tập thể dục buổi sáng chúng mình phải làm gì? (khởi động)**. +Khởi động: Đi các kiểu chân theo bài hát “ Bé tập thể dục”**

- Vừa rồi cô thấy chúng mình khởi động rất là giỏi. Bây giờ chúng ta hãy tập thể dục thôi nào.

**+ Bài tập phát triển chung**

**- Tay: Gà gáy**

- Tư thế chuẩn bị:Đứng thẳng hai tay chống hông

 + Nhịp 1: Hai tay làm động tác gà gáy nghiêng qua trái, đồng thời chân trái bước sàng ngang.

 + Nhịp 2: Thu tay và chân vào.

 + Nhịp 3: Hai tay làm động tác gà gáy nghiêng qua phải, đồng thời chân phải bước sàng ngang.

 + Nhịp 4: Thu tay và chân lại

- **Tay- vai:**  Hai tay dang ngang (3 lần 4 nhịp).

- Tư thế chuẩn bị:Đứng thẳng hai tay chống hông

 + Nhịp 1: Hai tray dang ngang đồng thơi chân trái bước sang trái.

 + Nhịp 2: Ngập khủy tay lên vai.

 + Nhịp 3: Hai tay dang ngang

 + Nhịp 4: Thu tay về thả tự do đồng thời thu chân về.

**\*Bụng-lườn:** Xoay người ( 3 lần 4 nhịp).

 - Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng

 + Nhịp 1: Hai tay chống hông, chân trái bước sang trái.

 + Nhịp 2: Xoay người qua bên trái

+ Nhịp 3: Xoay người về trước.

 + Nhịp 4: Thu tay về thả tự do đồng thời thu chân về.

**\*Chân:** Chân bước lên trước, khụy gối làm động tác nhún (3 lần 4 nhịp).

 - Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai tay chống hông.

 + Nhịp 1: Chân trái bước lên trước hai tay để vào đầu gối

 + Nhịp 2: Làm động tác nhún.

 + Nhịp 3: Làm động tác nhún.

 + Nhịp 4: Thu chân, tay về.

**\*Bật nhảy:** Bật tách chân, khép chân ( 3 lần 4 nhịp).

- Tư thế chuẩn bị: Hai tay chống hông, người đứng thẳng.

+ Nhịp 1:Bật tách chân

+ Nhịp 2: Bật khép chân

+ Nhịp 3:Bật tách chân

+ Nhịp 4: Bật khép chân

**\* Hồi tĩnh: Vận động nhẹ nhàng theo đoạn nhạc không lời**

- Hôm nay cô thấy tất cả các con tập thể dục sáng với một tinh thần rất hào hứng vui vẻ khỏe  mạnh và đặc biệt bạn nào cũng rất xinh sắn nhanh nhẹn và đáng yêu cô khen tất cả các con.

- Cho trẻ hô khẩu hiệu:

            + Thể dục : Khỏe (3 lần).