**GIÁO ÁN**

**Chủ đề: Bản thân**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài: Bật xa tối thiểu 50cm**

**Lớp: Lớn ghép Đồng Chàm**

**Giáo viên: Trà Thị Nở**

**1. Mục đích, yêu cầu:**

**a) Kiến thức:**

**\* 5 tuổi**

 - Trẻ thực hiện đúng kỹ thuật bài thể dục “ Bật xa tối thiểu 50cm”,biết cách phối hợp các vận động cơ thể để tăng cường sự dẻo dai, khéo léo.

**\* 4 tuổi** :

- Trẻ thực hiện được bài thể dục “Bật xa tối thiểu 50cm”.

**\* 3 tuổi**

- Tham gia thực hiện bài thể dục “ Bật xa tối thiểu 50cm” tích cực

**b) Kỹ năng**

**\* 5 tuổi**

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo, phối hợp tay chân nhịp nhàng cho trẻ.

- Rèn kỹ năng thực hiện theo hiệu lệnh khi tham gia vào hoạt động.

**\* 4 tuổi**

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo,phối hợp tay chân nhịp nhàng cho trẻ.

**\* 3 tuổi**

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo, khi thực hiện bài thể dục .

**c) Giáo dục**

- Giáo dục trẻ biết thường xuyên tập thể dục cho cơ thể khỏe mạnh

**2. Chuẩn bị:**

- Nền sàn phẳng, sạch, vạch chuẩn.

- Giáo án điện tử, một số bài hát trong chủ đề.

**3. Tiến hành hoạt động:**

**a) Hoạt động khởi động**

 - Cô mở nhạc kết hợp trẻ đi bình thường, đi chậm, đi mũi chân, gót chân, đi nâng cao đùi, chạy chậm, chạy nhanh, chạy nâng cao đùi..

**b) Hoạt động trọng động**

**- Bài tập phát triển chung:**

- Cô mở nhạc trẻ tập kết hợp các động tác tay, chân, bụng, bật theo bài hát “Bé khỏe bé ngoan”.

+ Tay vai: Hai tay đưa ra trước, lên cao (2 lần 8 nhịp)

+ Chân: Hai tay chống hông co duỗi chân (2 lần 8 nhịp)

+ Bụng lườn: Hai tay chống hông nghiên người sang hai bên (2 lần 8 nhịp)

+ Bật: Bật tách chân khép chân (3 lần 8 nhịp)

**- Vận động cơ bản: Bật xa tối thiểu 50cm**

- Để rèn luyện thêm thể lực, tăng cường sự dẻo dai khéo léo cho các con. Hôm nay cô hướng dẫn các con thực hiện bài thể dục mới “ Bật xa tối thiểu 50cm**”**

- Cho trẻ nhắc lại tên đề tài (2 lần )

- Để làm tốt bài tập này các con hãy chú ý xem cô làm mẫu nhé.

- Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích

- Cô làm mẫu lần 2 phân tích động tác:

**- Tư thế chuẩn bị:** Cô đứng ở vạch xuất phát, mũi chân sát mép vạch, người hơi ngã về phía trước, 2 tay đưa ra phía trước, khụy tay, khụy gối, mắt nhìn về trước. Khi nghe hiệu lệnh thì nhún chân đạp mạnh xuống đất, tay từ sau đưa ra trước đồng thời bật người lên cao. Khi chạm đất gối hơi co, tay đưa xuống phía dưới, tiếp đất bằng đầu bàn chân thân người hơi ngã trước để giữ thăng bằng.

- Cô mời hai trẻ khá lên thực hiện cho lớp quan sát.

- Cô theo dõi sửa sai kịp thời cho trẻ.

**+Trẻ thực hiện**

- Cô cho lần lựơt từng cháu lên thực hiện

- Cô bao quát và sửa sai cho trẻ

- Cô theo dõi sửa sai kịp thời cho trẻ.

- Cô cho lần lược từng nhóm trẻ lên thực hiện bài thể dục.

- Cô theo dõi động viên, sửa sai cho trẻ kịp thời.

- Cô cho các đội thi nhau xem đội nào thực hiện đúng kỹ thuật hơn.

- Cô theo dõi động viên, sửa sai cho trẻ kịp thời.

**+ Trò chơi vận động: Chơi “ Kẹp bóng”**

- Cách chơi: chia lớp thành 2 đội,mỗi lượt chơi thì mỗi đội sẽ có 2 bạn chơi,2 bạn đứng với nhau thành một cặp, nhiệm vụ của mỗi cặp sẽ kẹp bóng vào bụng và đi về bỏ vào rổ của đội mình cứ như thế cho đến cặp cuối cùng.

- Luật chơi: Đội nào kẹp được nhiều bóng hơn thì đội đo chiến thắng.

**+ Giáo dục:** Các con à, để cho cơ thể chúng ta luôn khỏe mạnh và có sức khỏe tốt thì các con phải thường xuyên tập thể dục cho cơ thể luôn khỏe mạnh và tránh được các bệnh tật các con nhớ chưa nào. Khi chơi tập thể các con nhớ đoàn kết và nhường nhịn khi tham gia vui chơi.

**+ Củng cố :**

- Còn bây giờ bạn nào giỏi có thể nhắc lại cho cô và các bạn biết cô cháu ta vừa thực hiện bài tập vận động cơ bản có tên là gì ?

- Cho 1-2 trẻ nhắc lại

**c) Hồi tĩnh**:

- Cô cho trẻ đi làm động tác hít vào thở ra một cách nhẹ nhàng.