**GIÁO ÁN**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất**

**Hoạt động: Thể dục giờ học**

**Đề tài: Bật qua vật cản 15-20cm**

**Người dạy: Trà Thị Nở**

**Độ tuổi: 5-6 tuổi**

**1. Mục đích yêu cầu:**

**a) Kiến thức:**

- Trẻ thực hiện đúng kỹ thuật bài thể dục “Bật qua vật cản 15-20cm”, trẻ biết cách phối hợp tay, chân, mắt.

**b) Kỹ năng**

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

- Kỹ năng hiện hiện theo hiệu lệnh khi tham gia vào hoạt động.

**c) Giáo dục :**

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

**2. Chuẩn bị**

- Nền sàn phẳng, sạch, đảm bảo an toàn.

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

**3. Tiến trình hoạt động**

**a) Khởi động:**

- Các con ơi hôm nay trời rất là đẹp cô cháu chúng ta cùng nhau đi chơi nào các con.

- Cô cho trẻ đi thành 1 vòng tròn khép kín đi theo nhạc “Đi thường- đi bằng mũi bàn chân - đi bằng gót bàn chân - đi năng cao đùi - đi khom - chạy chậm - chạy nhanh”

**b) Trọng động:**

\* **Bài tập phát triển chung: Tập theo nhạc bài “Bé khỏe bé ngoan”**

- Để có một sức khỏe tốt theo con mình phải như thế nào?

- Tập thể dục buổi sáng có lợi ích gì nào các con?

- Vậy thì chúng ta cùng tập thể dục nhé.

- Cô mở nhạc trẻ tập kết hợp các động tác tay- vai, bụng- lườn, chân, bật.

+ Động tác tay - vai : Đưa hai tay đưa lên cao đồng thời kết hợp bước chân sang hai bên.(2 lần 8 nhịp)

+ Động tác bụng- lườn : Hai tay đưa sang ngang, quay sang hai bên (2 lần 8 nhịp)

+ Động tác chân: Đưa chân co lại sau đó duỗi thẳng ra và đổi chân ( 2 lần 8 nhịp)

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

\* **Bài tập vận động cơ bản**: **“Bật qua vật cản 15-20cm”**

- Sau khi tập luyện các động tác thì các con thấy cơ thể mình như thế nào?

- Sau khi tập luyện các động tác thì thấy cơ thể mình khỏe mạnh phải không nào, nhưng các con ơi để có để có đủ sức khỏe hơn nữa thì bây giờ cô cháu ta cùng nhau thực hiện bài thể dục “Bật qua vật cản 15-20cm” nhé các con.

- Cô giới thiệu bài tập vận động cơ bản “Bật qua vật cản 15-20cm”

- Lớp đồng thanh đề tài ( 2 lần)

- Các con chú ý xem cô thực hiện nhé.

- Cô làm mẫu lần 1.

- Cô làm mẫu lần 2 kết hợp giải thích cụ thể.

- Tư thế chuẩn bị: Đứng trước vật cản, đầu gối hơi khụy, đưa 2 tay đưa ra sau để chuẩn bị lấy đà. Khi có hiệu lệnh thì dùng sức của chân đạp mạnh xuống sàn, bật người về phía trước, lên cao để vượt qua vật cản, chạm đất nhẹ nhàng bằng hai mũi bàn chân rồi đến cả bàn chân, hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng cơ thể.

- Cô làm mẫu lần 3 không phân tích.

- Vừa rồi các con đã quan sát cô làm mẫu.

- Vậy bây giờ bạn nào giỏi có thể lên thực hiện lại cho cô và cả lớp xem nào .

- Cô gọi 2-3 trẻ khá lên thực hiện ( Cô khái quát lại động tác)

- Cô cho trẻ thực hiện

- Cô sửa sai cho trẻ trong quá trình thực hiện.

**\* Trẻ thực hiện:**

- Lần 1: Cô cho lần lượt 2 trẻ ở từng tổ lên tập(Cô luôn động viên khuyến khích và sửa sai kịp thời cho trẻ )

- Lần 2: Cho 2 đội thi đua . Cô chia làm 2 đội thi đua tập luyện xem đội nào ném xa bằng 1 tay đúng kỹ thuật và xa hơn (cô chú ý động viên, khuyến khích trẻ )

**\* Trò chơi: “ Ai giỏi hơn”**

- Cách chơi: Cô chia lớp thành 2 đội, cô chuẩn bị rất nhiều bóng,nhiệm vụ của các con là 2 bạn một sẽ cùng nhau phối hợp khéo léo kẹp bóng bằng bụng, hai tay nắm vào eo nhau, đi ngang bước dồn trên con đường khi đến đích các con cầm bóng và thả vào rổ của đội mình. Sau đó các con sẽ về cuối hàng của đội mình đứng, rồi đến lượt các bạn tiếp theo cứ như vậy cho đến khi hết thời gian chơi.Đội nào được nhiều quả bóng hơn thì đội đó giành chiến thắng.

**-Luật chơi:**Khi di chuyển các con không được dùng tay giữ bóng, nếu bóng bị rơi các con phải quay về và thực hiện lại

- Cô tổ chức cho trẻ chơi

- Cô theo dõi nhận xét và tuyên dương trẻ chơi.

**\*Giáo dục**: Các con ơi ,để có một cơ thể khỏe mạnh thì các con phải thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.Ngoài ra các con còn phải tham gia tích cực vào các hoạt động ở lớp nữa nhé các con.

**\* Củng cố:** Còn bây giờ bạn nào giỏi có thể nhắc lại cho cô và các bạn biết bài học hôm nay chúng ta học có tên là gì ?

- Cho 1-2 trẻ nhắc lại

**c) Hồi tĩnh**

- Trẻ hít thở nhẹ nhàng và đi ra ngoài kết thúc giờ học.