**GIÁO ÁN**

**Chủ đề: Ước mơ của bé**

**Chủ đề nhánh: Nghề của bố mẹ**

**Hoạt động học: TD**

**Đề tài: Tung và bắt bóng tại chỗ**

**Độ tuổi: 5-6 tuổi**

**Giáo viên: Phan Thị Thu Hiền**

**1 Mục đích- yêu cầu:**

**a) Kiến thức :**

- Trẻ thực hiện đúng kỹ thuật bài thể dục “Tung và bắt bóng tại chỗ ”.

- Biết cách phối hợp các vận động cơ thể để tăng cường thêm thể lực.

- Trẻ tham gia thực hiện bài thể dục “ Tung và bắt bóng tại chỗ ”.

**b)Kỹ năng**

- 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.

**c)Giáo dục**

**-** Giáo dục trẻ biết yêu thích thể dục, thể thao, tăng cừng luyện tập tăng cường sức khỏe.

**2 Chuẩn bị**

- Lớp sạch sẽ, vạch qui định, ghế thể dục

- Một số bài hát, trò chơi.

**3 Tiến hành hoạt động**

**a) Khởi động:**

- Cô cho trẻ khởi động bằng các kiểu chân, cùng với lời dẫn dắt có kết hợp nhạc.

**b) Trọng động:**

**\* Bài tập phát triển chung:**

Cô cháu ta đã khởi động cơ thể dẻo và khỏe hơn rồi phải không nào. Bây giờ để cơ thể ta khỏe mạnh hơn thì cô cháu ta tập kết hợp các động tác cơ bản nhé.

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

Tay vai: 2 tay giơ lên cao.(3 lần 8 nhịp)

Bụng lườn: Đứng 2 tay chống hông nghiên người qua trái, qua phải.(2 lần 8 nhịp)

Chân: Đứng khuỵu gối .(2 lần 8 nhịp)

Bật: Tách, khép chân 2 tay giơ lên cao.(2 lần 8 nhịp)

**\* Bài tập vận động cơ bản**

Để có một cơ thể khỏe mạnh và tăng cường khả năng khéo léo linh hoạt cho các con trong mọi hoạt động thì ngay bây giờ các con chú ý thực hiện tốt bài vận động cơ bản “ Tung và bắt bóng tại chỗ” nhé.

- 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 hai chân rộng bằng vai, lưng thẳng,hai tay cầm bóng đưa về phía trước.Khi nghe hiệu lệnh thì tung từ dưới thẳng lên cao khỏi đầu, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng rơi xuồng thì dùng 2 tay đón bắt bóng, không ôm bóng vào người, không làm rơi bóng.

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

- 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 tuyên dương trẻ.

- Củng cố: Cô cho trẻ nhắc lại bài vận động cơ bản vừa mới thực hiện.

**\* 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.