**GIÁO ÁN**

**HOẠT ĐỘNG :**  **TDGH**

**Đề tài: Bật qua vật cản cao 10-15cm**

**3.1. Mục đích yêu cầu:**

**a) Kiến thức**

- Trẻ biết tên vận động “ Bật qua vật cản cao 10-15cm ”

- Trẻ biết thực hiện được vận động “Bật qua vật cản cao 10-15cm”   đúng kỷ thuật, biết phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân

**b) Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo, biết phối hợp tay chân nhịp nhàng khi thực hiện bài vận động.

**c) Giáo dục**

- Trẻ hứng thú và tự tin tham gia các hoạt động cùng cô và bạn. Thường xuyên tập thẻ dục để có sức khỏe tốt.

- Biết đoàn kết và nhường nhịn khi tham gia vui chơi.

**3.2. Chuẩn bị.**

- Địa điểm: Tại lớp học

- Sân lớp sạch sẽ.

- Xắc xô, ô thể dục, bóng

**3.3. Tiến hành hoạt động**

**a)Hoạt động mở đầu:**

- Xin nhiệt liệt chào mừng các bé đến với ngày hội “Thể dục thể thao” ngày hôm nay

- Về với ngày hội hôm nay là sự tham gia của hai đội chơi: Đội hoa đỏ và đội hoa vàng. Cho một tràn pháo tay thật to để chào đón hai đội chơi.

**\* Khởi động**

- Ánh nắng mặt trời buổi sáng rất có lợi cho sức khoẻ của các con vì có vitamin D giúp phát triển xương, ngoài ra chúng ta cũng phải tập thể dục để có sức khoẻ tốt.

- Cô cho trẻ đi vòng  tròn vừa đi vừa hát kết hợp các kiểu đi: kiểng chân, gót chân, chạy chậm, chạy nhanh. Sau đó chuyển đội hình thành 2 hàng ngang.

**b)Hoạt động nhận thức:**

**\* Trọng động:**

**\* Bài tập phát triển chung:** Tập với nhạc

- Động tác tay - vai: Hai tay đua ra trước lên cao( 2 lần - 8 nhịp)

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

- Động tác chân: Chân đưa lên trước khụy gối, đổi chân ( 3 lần 8 nhịp)

- Động tác bật: Bật tách chụm chân ( 2 lần - 8 nhịp)

- Sau khi cùng nhau tập thể dục các con cảm thấy cơ thể mình như thế nào?

**\* Vận động cơ bản:**

- Để thử tài đôi chân khéo léo của các con khỏe mạnh như thế nào hôm nay cô sẽ cho các con thực hiện bài thể dục “Bật qua vật cản cao 10-15cm” các con có đồng ý không nào?

Cô cho trẻ nhắc lại tên đề tài

- Để tất cả các con thực hiện tốt bài thể dục này.

- Các con chú ý xem cô làm mẫu nhé lần 1 cô không phân tích

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

**\*Tư thế chuẩn bị:** Cô đứng trước vạch, 2 tay thả xuôi. Khi có hiệu lệnh **“bật”**cô đưa 2 tay ra phía trước 2 chân nhún xuống, cô đánh tay từ phía trước – xuống dưới– ra saulấy đà nhún bật mạnh qua vật cản, chạm đất bằng hai nửa bàn chân rồi đưa tay ra trước để giữ thăng bằng. Sau đó nhẹ nhàng đi về cuối hàng đứng.

- Cô mời 1 trẻ khá lên thực hiện cho cả lớp cùng xem

**\*Trẻ thực hiện :**

- Cô Mời 2 cháu lên thực hiện

- Lần 1: Cho lần lượt cả lớp thực hiện

- Lần 2: Tiếp tục cho cả lớp thực hiện

- Cô chú ý sửa sai kịp thời.

- Lần 3: Cô cho 2 đội cùng thi đua nhau xem đội nào thực hiện nhanh và đúng kỹ thuật.

- Cô cho trẻ 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.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi

- Cô tuyên dương trẻ

**\* 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) Hoạt động kết thúc:**

**\* Hồi tình** :

- Cô cho trẻ đi hít thở nhẹ nhàng theo nhạc và đi ra ngoài kết thúc giờ học