**GIÁO ÁN THỂ DỤC**

**Đề tài: Đi thăng bằng trên ghế thể dục**

**I. Mục đích yêu cầu:**

**a) Kiến thức:**

- Trẻ thực hiện đúng kỹ thuật bài thể dục “ Đi thăng bằng trên ghế thể dục ” **b) Kỹ năng**

- Rèn kĩ năng đi thăng bằng trên ghế thể dục cho trẻ.

- 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 thường xuyên tập thể dục cho cơ thể khỏe mạnh

**II. Chuẩn bị:**

- Nền sàn phẳng, sạch, ghế thể dục đảm bảo an toàn.

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

**III. Tiến hành hoạt động:**

**a) Khởi động**

- Cô cho trẻ trẻ đi vòng tròn vận động các kiểu chân cùng với lời dẫn dắt có kết hợp bài hát “ bé khỏe bé ngoan”.

**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 via, bụng lườn, chân, bật theo bài hát “ Bé khỏe bé ngoan”

- Động tác tay - vai: Hai tay đưa lê cao, sang ngang( 2 lần – 8 nhịp)

- Động tác bụng - lườn: Chân bước rộng bằng vai, hai tay đưa ra trước. ( 2 lần- 8 nhịp)

- Động tác chân: Hai chân đứng rộng bằng vai, khụy gối. (3 lần- 8 nhịp)

- Động tác bật: Bật dang chân khép chân ( 2 lần - 8nhịp)

**+** Bài tập vận động cơ bản“Đi thăng bằng trên ghế thể dục”

- 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 “Đi thăng bằng trên ghế thể dục” nhé.

- 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: Cô đứng ở một đầu ghế thể dục, 2 chân đặt cạnh nhau, 2 tay chống hông hoặc dang ngang, lưng thẳng, đầu thẳng, mắt nhìn về phía trước. Khi có hiệu lệnh bước cô đưa một chân về phía trước, tiếp đó đưa chân kia lên trước cứ thế bước đi trên ghế thể dục, lưng gữ thẳng, đầu thẳng, bước đi vững, dứt khoát, đi đến đầu kia của ghế thì dừng lại và lần lượt bước từng chân xuống đất.

+ Cô làm mẫu lần 3 không phân tích.

- 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 và mời 2 trẻ lên thực hiện lại.

**+ 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 tình** :

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