**GIÁO ÁN**

**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài:** **Đi trong đường dích dắc theo vật chuẩn**

1. **Mục đích yêu cầu.**
2. **a) Kiến thức.**

– Trẻ thực hiện được vận động đi đúng kỹ thuật trong đường dích dắc, đi qua các vật không chạm vào vật chuẩn.

1. **b) Kĩ năng.**

– Biết phối hợp tay chân, mắt để đi trong đường dích dắc theo vật chuẩn.

– Biết chờ đến lượt khi tham gia hoạt động.

– Luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo qua các hoạt động và trò chơi.

1. **c) Giáo dục.**

– Giáo dục trẻ biết chia sẽ những đau thương mất mát mà người dân phải gánh chịu..

1. **Chuẩn bị.**

– Cô chuẩn bị sắc xô.

– Vòng, gậy cho trẻ.

– Vật chuẩn, vạch kẻ, các loại thực phẩm đóng gói, bánh chưng, bánh tét.

1. **Tiến hành hoạt động.**
2. **a) Hoạt động mở đầu.**

– Chào mừng tất cả các con đến với cuộc hành trình về  với vùng đất miền trung ngày hôm nay.

– Trước khi  đi đến với vùng đất này mời các con cùng hướng mắt lên màn hình để xem đoạn phim sau. ( Khi xem lồng ghép đàm thoại)

– Những hình ảnh vừa rồi thật đau thương phải không các con. Và ngây bây giờ chúng ta cùng nhau về với vùng đất miền trung  yêu dấu để chia sẽ những đau thương, mất mát mà người dân nơi đây đã gánh chịu.

1. **b) Hoạt động trọng tâm.**

**\* Khởi động.**

– Nhưng các bạn hãy nhớ, hành trình chúng ta phải trãi qua là một đoạn đường dài, vì thế các bạn phải chuẩn bị tâm thế thật là tốt và đi theo sự hướng dẫn của cô, các con rõ chưa nào? Chúng ta cùng bắt đầu đi thôi nào? Chúng ta nhón chân để qua đèo. (đi bằng mũi chân tay chống hông), chuẩn bị phải bu dây để qua vũng nước, các bạn khởi động tay cùng tôi nào?( xoay cổ tay, cử động ngón tay, xoay cánh tay) phía trước là vườn cây chúng ta cùng khom người xuống nào? Các bạn phải nâng cao đùi để vượt qua đồi nào?. Sắp đến rồi các bạn đi nhanh lên nào?(chạy nhanh). Còn quãng đường nữa chúng ta đi chậm lại thôi nào?. ( Đi bộ).

**\* Trọng động.**

**+ Bài tập phát triển chung.**

– Cho trẻ về lấy vòng, gậy và đứng thành 3 hàng ngang.

– Để cơ thể khoẻ mạnh cho chúng ta đi tiếp thì các con phải làm gì?

**+ Động tác tay: ( thực hiện 4 lần 4 nhịp)**

– Tư thế chuẩn bị: Đứng khép chân, đầu không cúi, 2 tay cầm vòng hoặc gậy để thẳng phía dưới.

– Nhịp 1: Chân trái bước sang bên trái một bước, hai tay đưa ra trước

– Nhịp 2: Hai tay đưa lên cao, mắt nhìn vòng.

– Nhịp 3: Như nhịp 1.

– Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

**+ Động tác bụng -lườn**:**(4 lần 4 nhịp)**

– Tư thế chuẩn bị: Đứng khép chân, đầu không cúi, 2 tay cầm vòng hoặc gậy để thẳng phía dưới.

– Nhịp 1: Bước chân trái sang bên trái một bước, hai tay đưa đến trước.

– Nhịp 2: Nghiêng người sang bên trái

– Nhịp 3: Như nhịp một.

– Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

+ **Động tác chân**:**(6 lần 4 nhịp )**

– Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, khép chân. Tay buông xuôi.

– Nhịp 1: Chân trái bước lên trên một bước hai tay đưa lên cao

– Nhịp 2: Chân trái khuỵ gối, hai tay đưa về phía trước.

– Nhịp 3:Như nhịp một

– Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị

– Lần 2 tương tự mà đổi bên.

+ **Động tác bật**: **Bật tách chân, khép chân. (4 lần 4 nhịp )**

– Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, khép chân, tay thả xuôi

– Nhịp 1: Bật tách chân sang 2 bên ( chân rộng bằng vai) hai tay đưa lên trước..

– Nhịp 2: Bật khép chân, tay thả xuôi.

– Nhịp 3, 4 thực hiện như nhịp 1, 2

**\* Vận động cơ bản.**

– Để đến với bà con các con cần phải vượt qua đoạn đường dích dắc và những vật chuẩn ở phái trước! Để vượt qua được đoạn đường này thì cô và các con thực hiện bài vận động: Đi trong đường dích dắc theo vật chuẩn. Bây giờ các con nhắc lại cùng cô nào: “Đi trong đường dích dắc theo vật chuẩn.”. Để thực hiện được bài vận động này các con quan sát cô thực hiện mẫu nhé!

– Cô làm mẫu lần 1: đúng kỹ thuật, chính xác

– Lần 2 cô làm mẫu kết hợp giải thích động tác.

– Để các con thực hiện được bài vận động này chính xác, các con nhìn xem cô làm lại nhé! Tư thế chuẩn bị, cô đứng ở vạch xuất phát, hai chân đặt cạnh nhau, hai tay buông tự nhiên, lưng, đầu thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi có hiện lệnh, cô đi vào trong đường dích dắc, đến các điểm dích dắc cô đi vòng qua vạch mà không chạm vật chuẩn, không giẫm vạch, không bước ra ngoài. Cứ như thế đi cho tới khi đến vạch đích. Sau đó cô đi về cuối hàng. Các con rõ chưa nào.

– Vậy bây giờ bạn nào có thể lên thực hiện lại bài vận động vừa rồi nào?(mời 2 bạn lên thực hiện và cô quan sát sửa sai). Các con có thích thực hiện bài vận động này không?

– Từng đội thực hiện.

– Cho cả lớp thực hiện ( cô quan sát) mỗi trẻ thực hiện 2-3 lần.

– Vừa rồi các con thực hiện bài vận động Đi trong đường dích dắc theo vật chuẩn thật giỏi, vỗ tay tuyên dương các con lại lần nữa nào.

– Các con nhìn xem cô có gì đây? (các loại thực phẩm đóng gói). Đây là các hộp thực phẩm cô đã chuẩn bị để các con chuyển đến cho bà con đấy. Cách chuyển như sau: Lần lượt các thành viên ở hai đội dùng 2 tay cầm 2 hộp thực phẩm đi trong đường dích dắc theo vật chuẩn cho đến hết đoạn đường thì con bỏ vào rổ rôi chạy về cuối hàng. Đội nào thực hiện đúng với yêu cầu của cô và chuyển được nhiều hơn thì đội đó sẽ chiến thắng. Các con rõ chưa.

– Chơi xong nhận xét, kiểm tra kết quả.

– Vừa rồi các con đã giúp cô chuyển các hộp thực phẩm  để đến với bà con rất là giỏi, nên bây giờ cô sẽ thưởng cho các con một trò chơi đó là trò chơi “ Khiêu vũ”

– Trước khi chơi các con lắng nghe cô phổ biến cách chơi và luật chơi nhé! Nhiệm vụ của các con là chọn bạn nhảy với mình và nhảy theo điệu nhạc. Kết thúc bản nhạc cặp đôi nào nhảy đẹp hơn thì cặp đôi đó sẽ chiến thắng. Các con rõ chưa. Các con hãy chọn cho mình bạn nhảy đi nào.

– Kết thúc cô nhận xét, tuyên dương.

1. **Hồi tỉnh.**

– Cho trẻ hít thở nhẹ nhàng.