**PTVĐ**

**Bật chụm, tách chân qua 5 ô**

**Trò chơi: Chim bói cá rình mồi**

MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

**1.Kiến thức**

Trẻ biết kỹ thuật Bật chụm chân, tách chân

**2.Kỹ năng**

**-** Trẻ biết phối hợp chân và các giác quan khác nhịp nhàng khi bật.

- Phát triển sức bật, sức nhanh của trẻ

- Trẻ có kĩ năng chơi trò chơi “Chim bói cá rình mồi”

**3.Thái độ**

**-** Trẻ hứng thú tham gia vào giờ học.

-Trẻ biết thường xuyên luyện tập thể dục để giúp cơ thể khỏe mạnh.

CHUẨN BỊ

Cô:

- Xắc xô, phấn, 3 chiếc rổ, 1 chiếc bàn, lô tô các loại quả.

-Nhạc các bài hát sử dụng trong giờ học.

Trẻ:

- Trang phục gon gàng, tâm lý thoải mái.

CÁCH TIẾN HÀNH

**1. Ổn định tổ chức:**Trò chuyện về những chú thỏ

**2. Phương pháp, hình thức tổ chức.**

**A: Khởi động:** Đi chạy vòng tròn các kiêu đi, về 4 hàng

**B: Trọng động:** Đi thăng bằng trên ghế thể dục

\****BTPTC:***

 Tay: Co và duỗi tay phía trước, trên đầu (4l x 4 nhịp).

 Bụng: Cúi về phía trước, ngửa người ra sau (4l x 4N ).

 Chân: 2 tay ra trước chân khuỵu gối (6l x 4N ).

 Bật: Tách và chụm chân (4l x 4N )..

**\**VĐCB:* Bật chụm, tách chân qua 5 ô**

- Cô tập mẫu lần 1 ( không giải thích)

- Cô tập mẫu lần 2 (giảng giải): Tư thế chuẩn bị: 2 chân khép, 2 tay chống hông. Nhảy chụm 2 chân vào ô thứ nhất, nhảy tách 2 chân vào 2 ô thứ 2, nhảy chụm 2 chân vào ô thứ 3… tiếp tục cho đến hết rồi đi về chỗ.

+ 3 trẻ một lên tập (Cô bao quát và sửa sai)

+ Cô cho trẻ thực hiện theo hình thức thi đua.

**\**TCVĐ:* Chim bói cá rình mồi:**

- 4 trẻ làm chim bói cá đứng ở 4 góc sân, các trẻ còn lại làm cá (đứng trong 1 vòng tròn rộng ở giữa sân)

- Cách chơi: Khi cô hô “Một, hai, ba” thì những “Chú cá” giang tay “bơi” ra khỏi vòng tròn. Chim bói cá nào thấy cá bơi gần đến nơi thì bắt “Cá”. Con cá nào bị bắt thì phải làm “Chim bói cá” lần chơi sau.

- Cô cho trẻ chơi 2, 3 lần.

+ Nhận xét tuyên dương trẻ sau khi chơi

**C. Hồi tĩnh:** Cô cho trẻ đi lại nhẹ nhàng 2-3 lần

**3. Kết thúc:**Nhận xét và tuyên dương trẻ