



BÀI SỐ 4

CÁCH NGỒI GHẾ VÀ ĐỨNG LÊN, RA KHỎI GHẾ

I Chuẩn bị:

Đối tượng:

▶ Trẻ 3 tuổi trở lên.

Giáo cụ:

▶ Bàn, ghế học sinh.

Mục đích trực tiếp:

▶ Dạy trẻ cách bê ghế chắc chắn, ngồi xuống và đứng lên không gây tiếng động.
▶ Luyện cách tự phục vụ bản thân, ngồi thẳng lưng.

Mục đích gián tiếp:

▶ Rèn khả năng điều chỉnh động tác, tính tự tự, tập trung và tính độc lập.

Điểm hấp dẫn:

▶ Trẻ được bê ghế.

Ngôn ngữ:

▶ Cái ghế, cái bàn, lưng ghế, chân, ngồi xuống, đứng lên.

Kiểm soát lỗi:

▶ Trẻ có biết bê ghế bằng 2 tay không? Trẻ làm có tập trung không?



II Hướng dẫn thực hiện:

◆ Cách ngồi vào ghế:

- 1 ▶ Cho trẻ đứng sau ghế, bước lên một bước, hai tay luồn qua lưng ghế để nâng ghế ra xa bàn.
- 2 ▶ Lùi lại và tiếp tục luồn tay vào lưng ghế, nâng ghế ra xa hơn một chút nữa.
- 3 ▶ Bước ngang sang bên phải, tiến lên một, hai bước để ngang bằng với ghế.
- 4 ▶ Đặt mông vào ghế, hai chân nghiêng, sau đó đưa hai chân vào bàn.
- 5 ▶ Tư thế ngồi: lưng tựa vào lưng ghế, mông và hai đùi đặt trên mặt ghế, chân vuông góc với thân, hai tay để lên bàn, mắt nhìn thẳng.

◆ Cách đứng lên, ra khỏi ghế:

- 1 ▶ Hai chân đưa ra khỏi ghế, xoay người lại thân vuông góc, đứng lên.
- 2 ▶ Bước xuống, bước ngang để đứng sau ghế.
- 3 ▶ Hai tay luồn qua lưng ghế để bê ghế sát bàn.
- 4 ▶ Bước lên một bước, hai tay lại luồn vào lưng ghế, bê ghế sát bàn hơn chút nữa. Khi mặt ghế đã nằm sâu dưới bàn, lưng ghế sát mặt bàn thì coi như hoàn thành nhiệm vụ.