**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài: VĐCB: Trườn sấp trèo qua ghế thể dục**

**TCVĐ: Chuyền bóng**

**Đối tượng: Mẫu giáo lớn (5 - 6 tuổi)**

**Giáo viên: Trương Thu Hiền**

**I. Mục đích yêu cầu**:

**1**. **Kiến thức**:

- Trẻ nhớ tên vận động và thực hiện được vận động trườn sấp trèo qua ghế thể dục.

- Trẻ nhớ cách chơi luật chơi và chơi tốt trò chơi

**2. Kỹ năng:**

- Rèn trẻ kỹ năng khi trườn biết phối hợp tay chân nhịp nhàng, trườn áp bụng, chân sát sàn, trèo qua ghế nhẹ nhàng.

- Phát triển tố chất vận động, phát triển cơ tay – chân.

- Phát triển thể lực thể chất cho trẻ.

- Trẻ biết thực hiện lần lượt và đứng về cuối hàng sau khi thực hiện xong.

**3 Thái độ:**

- Yêu thích môn học, mạnh dạn tự tin, chấp hành ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần thi đua, sự đoàn kết, hợp tác giữa các cá nhân với nhau trong hoạt động.

- Biết giữ gìn đồ dùng đồ chơi.

**II. Chuẩn bị**:

**\* Đồ dùng của cô:**

- Ghế thể dục, vạch xuất phát.

- Sân tập bằng phẳng, sạch sẽ và đảm bảo an toàn cho trẻ

- Nhạc bài: nhạc tập khởi động, nhạc thư giãn, nhạc chơi trò chơi

**\* Đồ dùng của trẻ:**

- Bao bố, cây treo quả để chơi trò chơi.

- Trang phục của trẻ gọn gàng, thoải mái.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA CÔ** | **HĐ CỦA TRẺ** |
| **1. Ổn định tổ chức**  **2. Phương pháp, hình thức tổ chức**  **3.Kết thúc** | - Cô chào tất cả các con, rất vui được gặp lại các con trong tiết học vận động ngày hôm nay. Trong buổi học này cô sẽ hướng dẫn các con VĐCB “Trườn sấp trèo qua ghế thể dục”, cùng TCVĐ mang tên “Nhảy bao bố hái quả”.  -Các con có biết muốn có cơ thể mình khỏe mạnh để học tập và vui chơi các con cần phải làm gì?  - Ngoài việc ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng ra các con nhớ phải thường xuyên tập thể dục để cơ thể phát triển khỏe mạnh nhé.  - Để làm nóng cơ thể và tránh trấn thương khi tham gia tập luyện cô mời các con cùng thực hiện các động tác xoay các khớp cùng cô.  - Cho trẻ đứng thành 2 hàng dọc  - Cho trẻ điểm số 1-2; 1- 2 lần lượt từng hàng,từ trên xuống dưới đến hết.  - Mời các thành viên ở vị trí số 2 bước sang bên phải/trái 2 bước.  - Cả lớp chú ý: Bên phải/trái quay. Trẻ đứng thành 4 hàng ngang.  **a. Khởi động:**  - Tập trên nền nhạc bài: Walking walking  **b. Trọng động**  **\* BTPTC:**  - Tiếp theo cô mời các con cùng tập bài tập phát triển chung cùng cô nhé!  + ĐT tay: Đưa tay ra trước, lên cao (Tập 3 lần x 8 nhịp)  - Chân: Đưa chân về phía trước, khụy gối 45 độ (Tập 2 lần x 8 nhịp)  - Đt bụng, lườn: Hai tay đưa sang ngang, 1 tay chống hông, 1 tay đưa lên cao, nghiêng người sang 2 bên (Tập 2 lần x 8 nhịp)  - Bật: Bật, chụm tách chân (Tập 2 lần x 8 nhịp)  (Tập xong cho trẻ chuyển đội hình, từ 4 hàng dọc thành 2 hàng dọc, cho trẻ quay trái/phải để chuyển thành hàng ngang, đứng quay mặt vào nhau cách nhau: 3m – 4m)  **\* Vận động cơ bản**  -Hôm nay cô sẽ hướng dẫn các con 1 VĐCB mới đó là vận động “Trườn sấp treo qua ghế thể dục”  -Vẽ sơ đồ đội hình:  x x x x x x x x x x x x  **x**  Ghế thể dục  **Vạch chuẩn 2m-3m**  **x**  x x x x x x x x x x x x  - Giới thiệu tên vận động dụng cụ để tập.  - Để thực hiện được vận động này các con chú ý quan sát cô làm mẫu.  + Cô làm mẫu lần 1: Cô làm mẫu không phân tích  Hỏi 2 - 3 trẻ trả lời tên bài VĐCB cô vừa thực hiện là gì?  + Cô làm mẫu lần 2: Vừa làm mẫu vừa phân tích động tác.  Tư thế chuẩn bị: Nằm sát sàn hai chân duỗi, hay tay gập dưới vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh thì trườn về phía trước chân trái co, chân phải duỗi, tay phải đưa thẳng về phía trước, đẩy mạnh thân người về phía trước đồng thời co chân phải để lấy đà, trườn chân nọ tay kia sao cho toàn thân áp sát sàn, chân không đưa cao để trườn. Đến ghế hai tay ôm giữ ghế, ngực, bụng sát ghế lần lượt đưa từng chân vắt qua ghế, đứng dậy đi về cuối hàng.  + Hỏi 2 – 3 trẻ trả lời tên VĐCB là gì?  + Lần 3: Cô mời 2 trẻ lên thực hiện lại cho các bạn cùng xem, cô cho trẻ quan sát và nhận xét.  - Luyện tập:  + Mời lần lượt trẻ lên thực hiện (Cô chú ý quan sát, sửa sai cho trẻ)  + Cho nhóm lên thực hiện (Cô quan sát sửa kỹ năng, nhắc nhở, động viên trẻ)  + Thi đua giữa 2 đội (Cô bao quát trẻ chơi và nhận xét kết quả chơi)  **- Củng cố**: Cho trẻ nhắc lại tên bài tập vận động  + Vừa rồi cô đã dạy các con bài tập vdcb gì nhỉ?  + Cô nhắc lại: à đúng rồi đấy, cô đã cho các con thực hiện VĐCB “Trườn sấp trèo qua ghế thể dục”.  Sau khi vận đông, cô và các con cùng nhau thả lỏng cơ thể nhé.  **\* Trò chơi vận động: “Nhảy bao bố hái quả”**  - Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi và luật chơi  + Cách chơi: Chia trẻ làm các nhóm bằng nhau, xếp thành hàng dọc, những trẻ ở đầu hàng vào trong bao bố hai tay giữ lấy miệng bao. Đặt đích cách trẻ đứng 2m. Sau khi nghe hiệu lệnh xuất phát, người đứng đầu hàng nhảy đến đích hái 1 quả trên cây sau đó nhảy về để quả vào rổ đi về cuối hàng, bạn thứ 2 tiếp tục xuất phát. Khi bạn thứ nhất về bạn thứ 2 phải bật bao bố nhanh về phía trước hái quả và rồi quay về chỗ bạn thứ 3. Cứ như vậy đội nào hái được nhiều quả là đội chiến thắng.  + Luật chơi: Từng thành viên trong đội đều mang bao bố và nhảy về phía trước hái quả. Người chơi bị ngã có thể tiếp tục đứng dậy và tiếp tục phần thi. Đội nào hái được nhiều quả hơn trong 1 bản nhạc sẽ là đội thắng cuộc.  - Cô tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần  - Cô nhận xét giờ chơi.  **c. Hồi tĩnh**  - Cô cho trẻ vận động nhẹ nhàng hít thở sâu  - Hỏi lại trẻ tên bài học đã học trong giờ.  - Cô nhận xét giờ học, khen ngợi và động viên trẻ  - Chuyển hoạt động khác. | -Trẻ lắng nghe  -Trẻ trả lời  -Trẻ chuyển đội hình theo hiệu lệnh của cô  -Trẻ thực hiện cùng cô  -Trẻ tập cùng cô  **-**Trẻ chuyển đội hình thành 2 hàng dọc ttheo hiệu lệnh của cô  -Trẻ lắng nghe  -Trẻ quan sát  Trẻ trả lời  -Trẻ quan sát  -Trẻ trả lời  -Trẻ lên thực hiện  -Lần lượt từng trẻ lên thực hiện và dồn hàng  -Trẻ trả lời  -Trẻ lắng nghe  -Trẻ lắng nghe  -Trẻ chơi theo sự hướng dẫn của cô  - Trẻ đi lại nhẹ nhàng quanh lớp  - Trẻ lắng nghe cô nhận xét giờ học |