**GIÁO ÁN**

Lĩnh vực phát triển thể chất

VĐCB: Bò thấp chui qua cổng

Trò chơi vận động: Kéo co

Lứa tuổi: 4-5 tuổi

Giáo viên: Lê Thị Kim Phượng

**I. MỤC TIÊU**

***1. Kiến thức:***

- Trẻ biết đi các kiểu chân theo hiệu lệnh của cô trên nền nhạc.

- Trẻ biết các động tác trong bài tập phát triển chung.

- Trẻ nói được tên vận động cơ bản: "Bò thấp chui qua cổng", thực hiện đúng vận động, khi bò biết phối hợp chân nọ tay kia, bò khéo léo không chạm vào cổng, đầu không cúi mắt nhìn thẳng.

- Trẻ biết cách chơi và hứng thú chơi trò chơi "Kéo co".

- Trẻ biết rằng việc tập thể dục hàng ngày, rèn luyện thể dục thể thao rất có ích đối với sức khỏe bản thân.

***2. Kỹ năng:***

- Thực hiện đúng các động tác trong bài tập phát triển chung.

- Phát triển kỹ năng vận động, rèn luyện sự nhanh nhẹn khéo léo của tay và chân khi thực hiện vận động bò chui qua cổng

- Trẻ có kỹ năng khéo léo thực hiện trò chơi "Kéo co".Thực hiện đúng cách chơi, luật chơi

- Phát triển kỹ năng quan sát, chú ý và ghi nhớ có chủ định cho trẻ.

3. Giáo dục:

- Giáo dục trẻ biết ý nghĩa của việc tập thể dục giúp cơ thể khoan khoái,khỏe mạnh qua đó trẻ thích tập thể dục, có ý thức rèn luyện thể lực, trẻ tự tin,hứng thú và tích cực tham gia vào các hoạt động.

- Giáo dục trẻ nề nếp học tập, không chen lấn, xô đẩy nhau trong hàng,nghiêm túc thực hiện các phần chơi.

**II. CHUẨN BỊ**

***1. Đồ dùng của cô:***

- Địa điểm: Trong lớp.

- Trang phục gọn gàng.

- Nhạc khởi động bài: Hai con thằn lằn con, hồi tĩnh nhạc bài: Con chim non, nhạc BTPTC bài: Chú thỏ con, Nhạc thi đua: Con cào cào

- 2 cổng chui, vạch chuẩn
- Dây thừng, vạch kẻ

2. Chuẩn bị của trẻ:

- Trang phục gọn gàng

**IV. CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Ổn định tổ chức, gây hứng thú:**- Xin nhiệt liệt chào mừng các bé đến với chương trình “Chuột khỏe, chuột ngoan” ngày hôm nay- Tham gia chương trình ngày hôm nay là tất cả các vận động viên nhí đến từ lớp MGN B1 trường MN Tuổi Hoa- Xin giới thiệu: Đội chuột cam Đội chuột vàng- Để cho chương trình hôm nay thêm phần náo nhiệt xin được hân hoan chào đón các vị khách mời đặc biệt là các cô giáo đến dự với chương trình của chúng ta ngày hôm nay, một lần nữa đề nghị tất cả chúng ta nhiệt liệt chào mừng.- Đến với chương trình hôm nay 2 đội chơi của chúng ta sẽ trải qua 3 phần chơi:+ Chuột khởi động+ Chuột khéo+ Chuột khỏe- Các chú chuột đã sẵn sàng bước vào các phần chơi chưa? Nào, chúng ta cùng về hàng và tham gia vào phần chơi thứ nhất mang tên “Chuột khởi động”.**2. Phương pháp, hình thức tổ chức:*****a. Khởi động:***- Cho trẻ khởi động theo các kiểu đi: Đi thường – đi kiễng gót – đi thường – đi bằng gót chân – đi thường – chạy chậm - chạy nhanh – chạy chậm – về hàng tập bài tập PTC.***a. Trọng động:******\* Bài tập phát triển chung:***- Tay: Hai tay đưa ra trước, lên cao (4 lần x 4 nhịp)+ ĐT 1:Hai chân bước rộng bằng vai, 2 tay đưa ra phía trước+ ĐT 2: Đưa 2 tay lên cao+ ĐT 3: giống động tác 1+ ĐT 4: Thu chân về, 2 tay thả xuôi- Lườn: Nghiêng người sang bên (4 lần x 4 nhịp)+ ĐT 1: Hai chân bước rộng bằng vai, 2 tay đưa lên cao+ ĐT 2: Nghiêng người sang bên trái+ ĐT 3: Trở về ĐT 1+ ĐT 4: Thu chân về, 2 tay thả xuôi- Chân: Đứng, nhún chân, khuỵu gối (6 lần x 4 nhịp)+ ĐT 1: Hai tay đưa lên cao+ ĐT 2: Khuỵu gối, 2 tay đưa ra phía trước+ ĐT 3: Giống ĐT 1+ ĐT 4: 2 chân chụm, 2 tay thả xuôi- Bật: Bật chụm tách chân (4 lần x 4 nhịp)+ ĐT 1: Bật 2 chân rộng bằng vai, 2 tay đưa ra phía trước+ ĐT 2: Bật chụm 2 chân, 2 tay đưa lên cao+ ĐT 3: Giống ĐT 1+ ĐT 4: Bật chụm 2 chân, 2 tay thả xuôi- Các vận động viên đã trải qua phần khởi động rất xuất sắc. Xin chúc mừng 2 đội. - 2 đội chú ý: Nghỉ - nghiêm, bên phải quay. Mời tổ trưởng của 4 tổ đi thu vòng thể dục.+ Tổ 2 chú ý, bước sang bên phải 2 bước, bước.Đội chuột cam chú ý bước sang phải 2 bước, bước. Nghiêm, bên trái quay.+ Tổ 3 chú ý, bước sang trái 2 bước, bước.Đội chuột vàng chú ý, bước sang trái 2 bước, bước. Nghiêm, bên phải quay.***\* Vận động cơ bản: “Bò chui qua cổng”***- Xin chào mừng các đội đến với phần chơi thứ 2 mang tên “Chuột khéo”. Ở phần chơi này, các chú chuột phải khéo léo vượt qua thử thách với vận động “Bò thấp chui qua cổng”. Để thực hiện tốt phần chơi này, 2 đội cùng quan sát cô thực hiện vận động nhé.- Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích động tác- Cô làm mẫu lần 2: Kết hợp phân tích động tácTTCB: Đầu tiên từ vị trí đầu hàng, cô đi đến vạch xuất phát, 2 tay chống xuống sàn, cẳng chân thẳng áp sát sàn, mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi có hiệu lệnh “Bò” thì cô sẽ bò thẳng về phía trước, kết hợp tay nọ chân kia, bò khéo léo không chạm vào cổng, không làm đổ cổng, bò qua khỏi cổng thì cô đứng dậy đi về cuối hàng đứng.- Sau đây xin mời 2 chú chuột của 2 đội lên thực hiện nội dung này, cô xin mời 1 bạn của đội chuột cam, 1 bạn ở đội chuột vàng.- Các bạn thấy 2 bạn chuột của chúng ta thực hiện đúng chưa? Thưởng cho 2 bạn 1 tràng pháo tay nào***\* Trẻ thực hiện:*** + Lần 1: Bây giờ lần lượt 2 bạn ở đầu hàng chúng ta sẽ cùng lên thực hiện"bò thấp chui qua cổng" nhé. Cô quan sát, sửa kỹ năng cho trẻ,động viên khuyến khích trẻ.- Như vậy ở lượt chơi đầu tiên của phần chuột khéo cả 2 đội chơi của chúng ta đã thực hiện rất giỏi, không có chú chuột nào chạm vào cổng,làm đổ cổng. + Lần 2: Ở lượt chơi thứ 2 này 2 đội chúng ta sẽ thi đua nhau bò thấp chui qua cổng. khi bản nhạc cất lên, lần lượt bạn đầu hàng sẽ thực hiện vận động"Bò thấp chui qua cổng” sau đó về cuối hàng, tiếp tục bạn khác lại lên thực hiện, cứ như thế khi bản nhạc kết thúc đội nào bò nhanh, khéo léo và về trước hơn thì đội đó sẽ giành chiến thắng. Hai đội đã sẵn sàng thi đua chưa? (Cô cho 2 đội thi đua theo nhạc)Như vậy sau lần thi đua này chúng mình thấy đội nào bò nhanh hơn? Như vậy chiến thắng đã thuộc về đội nào. Xin chúc mừng các bạn***\* Củng cố:*** Ở phần chơi chuột khéo các chú chuột của chúng ta đã bò thấp chui qua cổng rất là khéo léo rồi. Bây giờ, cô xin mời đại diện của 2 đội bò đẹp nhất sẽ lên thực hiện lại 1 lần nữa để cho tất cả các chú chuột xem lại một lần nữa nào- Cho 2 trẻ khá lên tập.- Vừa rồi 2 đội vừa được thực hiện vận động gì? ***\* Trò chơi: “Kéo co”***Các đội đã vượt qua thử thách "Bò thấp chui qua cổng" thật là xuất sắc. Chương trình mời các chú chuột cùng đến với phần chơi cuối cùng mang tên "Chuột khỏe" với trò chơi “Kéo co”- Các chú chuột cùng lắng nghe cô Vinh hướng dẫn cách chơi và luật chơi nhé+ Cách chơi: Hai đội đứng thành hàng dọc đối diện với nhau qua vạch ranh giới, các chú chuột cùng nắm tay vào dây để kéo, chân đứng ở tư thế chân trước – chân sau chắc chắn. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu”, 2 đội dùng sức kéo, đội nào kéo được đối phương qua vạch ranh giới thì đội đó sẽ giành chiến thắng.+ Luật chơi: Khi có hiệu lệnh thì các đội mới được kéo và khi kéo các chú chuột không được thả tay hoặc thay đổi vị trí.- Cô cho trẻ chơiVậy là các VĐV của đội chuột cam và đội chuột vàng đã vừa trải qua các phần chơi, cô thấy đội nào cũng rất là khỏe và khéo léo. Xin chúc mừng các đội đã hoàn thành xuất sắc các phần chơi của mình.***\* Hồi tĩnh:*** - Các chú chuột ơi! Qua các phần chơi các chú chuột đã mệt bây giờ mời các chú chuột hãy đi nhẹ nhàng để thư giãn nào.- Cho trẻ đi lại, hít thở nhẹ nhàng, thả lỏng cơ thẻ theo nhạc bài "Con chim non " **3. Kết thúc:**- Xúm xít, xúm xít- Qua các phần chơi cô thấy các VĐV đều rất khỏe và dẻo dai, và muốn được như vậy thì hằng ngày các con phải thường xuyên luyện tập thể dục thể thao để có một sức khỏe thật tốt, vì luyện tập thể dục thể thao hàng ngày rất có ích với cơ thể, ngoài ra các bạn nhớ phải ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh cơ thể sạch sẽ để có một cơ thể thật dẻo dai các bạn đồng ý với cô không?Như vậy là Chương trình "Chuột khỏe, chuột ngoan" đã khép lại rồi, cô chúc các vị khách mời sức khoẻ, hạnh phúc, chúc các bé luôn chăm ngoan và học giỏi, xin chào và hẹn gặp lại lần sau. | - Trẻ yeah- Trẻ lắng nghe- Trẻ yeah- Trẻ vỗ tay- Trẻ lắng nghe- Rồi ạ- Trẻ về hàng đi khởi động- Trẻ đi theo hiệu lệnh của cô- Trẻ tập theo hiệu lệnh của cô- Trẻ cất đồ dùng tập BTPTC- Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của cô- Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của cô- Trẻ lắng nghe- Trẻ quan sát- Trẻ quan sát kết hợp lắng nghe- Trẻ thực hiện- Trẻ vỗ tay- Trẻ thực hiện- Trẻ thi đua- Trẻ thực hiện- Bò thấp chui qua cổng- Trẻ lắng nghe- Trẻ chơi- Trẻ lắng nghe- Trẻ làm động tác chim bay- Trẻ lại gần bên cô- Trẻ lắng nghe |