**GIÁO ÁN**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất**

**Chủ đề : Thực vật**

**Đề tài: Bật chụm tách chân vào 5 ô**

**Đối tượng:    4- 5 tuổi**

**Thời gian:   25  phút**

**Người soạn:  Nguyễn Thị Hồng**

**I.MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU**

**1-Kiến thức:**

-Trẻ biết vận động kỹ thuật bật chụm tách chân vào 5 ô.

- Biết làm theo hiệu lệnh của cô

-Thực hiện bài tập phát triển chung nhịp nhàng.

**2-Kỹ năng:**

-Phát triển thể lực cho trẻ

- Rèn trẻ kỹ năng quan sát chú ý, ghi nhớ có tập trung

- Hình thành phát triển kỹ năng vận động “ Bật chụm tách chân vào 5 ô

-Rèn cho trẻ vận động bật liên tục vào ô. Tiếp đất bằng 2 mũi bàn chân nhẹ nhàng, không chạm vòng.

-Rèn tố chất: nhanh nhen, khéo léo

**3-Thái độ:**

-Rèn luyện cho trẻ tính kiên trì, kỉ luật.

-Biết vâng lời cô hứng thú với giờ học.

-Có ý thức thi đua trong tập thể.

-Biết cách chơi trò chơi “Đưa bóng vào gol”

**II.CHUẨN BỊ**

**1. Địa điểm: Trong lớp học**

**2. Đội hình**

+Khởi động: Đi vòng tròn

+Trọng động: Bài tập phát triển chung: 4 hàng ngang

+Vận động : 2 hàng quay mặt vào nhau

+ Trò chơi vận động : Trẻ đứng về 2 đội

+Hồi tĩnh: Đi vòng tròn

**3.Đồ dùng của cô:**

- Giáo án

- Chuẩn bị vạch xuất phát, vạch chuẩn cho hai đội

-Trang phục: gọn gàng

-Dụng cụ:7 ô vuông to

- Nhạc bài khởi động, bài phát triền chung, nhạc trò chơi, nhạc hồi tĩnh

**2-Đồ dùng của trẻ:**

- Gậy thể dục của cô và trẻ

- 4 cái rổ, 20 ô vuông

- Một rổ củ cà rốt

- Một rổ bóng

- 2 gậy

-Sức khỏe đảm bảo, tâm thế thoải mái.

-Quần áo. giày dép, tóc gọn gàng.

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các bước** | **Hoạt động của cô**  | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn định tổ chức gây hứng thú****2.Phương pháp hình thức tổ chức** | **- C**hào mừng các bé yêu đến với chương trình “Đại hội thể dục thể thao ngày hôm nay”. Đến với chương trình đại hội thể dục thể thao ngày hôm nay có sự tham gia của hai đội Thỏ trắng và Thỏ hồng và ban giám khảo ngày hôm nay là các cô đến từ trường MN Tràng An các con cùng nổ một tràng pháo vỗ tay để chào đón các cô nào- Có thông báo đoàn tàu chuẩn bị rời ga đến nhà thi đấu Gia Lâm. Vậy chúng mình đã sẵn sàng lên tàu chưa?- Chào mừng các bạn đến với phần 1: Khởi động**\*HĐ1:Khởi động**- Cho trẻ làm đoàn tàu đi các kiểu: đi bình thường, đi bằng mũi chân, đi bằng má bàn chân, đi bằng gót chân, chạy thay đổi theo tốc độ. Kết hợp với bài "Đi tàu lửa"- Tập hợp về 2 hàng dọc, điểm số 1-2. Chuyển đội hình 2 hàng dọc thành 4 hàng dọc**\* HĐ2:Trọng động.****a, Bài tập phát triển chung: Tập bài "Em yêu cây xanh”**- Chào mừng các bạn đến với phần 2 của chương trình:" Cùng nhau trổ tài".-Và sau đây là màn đồng diễn thể dục- Hô hấp: Thổi bóng- Động tác tay: Hai tay đưa ra phía trước đưa lên cao (2 lần 4 nhịp)- Động tác thân: Hai tay đưa ra phía trước quay sang trái 45 độ và ngược lại( 2 lần 4 nhịp- Động tác chân: Chân lần lượt đưa lên phía trước kết hợp với nhún ( 2 lần 4 nhịp).- Động tác bật: Bật chụm tách chân đồng thời hai tay đưa ra phía trước và đưa lên cao (4 lần 8 nhịp)Vừa rồi chúng mình đã tập bài đồng diễn thể dục rất là đẹp và hay cô thưởng cho chúng mình 1tràng vỗ tay nào.Cho trẻ dồn hàng thành hai hàng dọc quay mặt vào nhau..**b, Vận động cơ bản: “Bật chụm tách chân vào 5 ô”**- Chúng mình đã sẵn sàng bước vào phần tiếp theo của chương trình chưa?- Chào mừng hai đội đến với phần 3 : "Đồng đội"- Đến với chương trình ngày hôm nay ban tổ chức đã tặng chúng mình những chiếc gì đây nhỉ? -Những chiếc ô vuông này dùng để làm gì?-À đúng rồi đấy những chiếc vòng này dùng để bật chụm tách chân đấy. Để thực hiện được vận động này các con hãy chú ý quan sát lên cô nhé.- Lần 1:Cô làm mẫu không phân tích- Lần 2: Cô làm mẫu có phân tích:TTCCB: Cô đứng trước vạch xuất phát, 2 tay chống hông, gối hơi khuỵu, khi có hiệu lệnh bật cô bật chụm chân vào ô thứ nhất, tách chân vào ô thứ 2. Cô cứ bật liên tục như vậy cho đến hết ô và đi về cuối hàng. Khi bật các con chú ý là phải bật liên tục và không được chạm chân vào ô các con đã nhớ chưa?- Cô mời đại diện của hai đội. Ai có nhận xét gì?(cô chú ý bao quát sửa sai cho trẻ).- Cô cho hai tổ lần lượt lên thực hiện vận động( cô chú ý sữa sai cho trẻ) Cô khen các con nào. - Ban tổ chức hôm nay lại tặng cho chúng mình thêm những chiếc ô nữa đấy. Chúng mình có muốn tham gia chơi nữa không?Bây giờ cô muốn thi đua giữa 2 đội xem đội nào bật nhanh và đúng kỹ thuật nhé!Trên đây cô đã chuẩn bị rất nhiều củ cà rốt. Nhiệm vụ của các đội là bật qua những con suối này nên lấy của cà rốt mang về để vào rổ đội của đội mình, mỗi 1 lượt sẽ mang 1 củ cà rốt và để vào rổ của đội mình đội nào lấy được nhiều củ cà rốt hơn đội đó sẽ dành chiến thắng. Chúng mình đã rõ chưa.**\*Củng cố**- Chúng mình vừa thực hiện vận động gì? Bật chụm tác chân giúp chúng mình rèn luyện cơ chân, nhanh nhẹn và khéo léo hơn, bạn nào chưa thực hiện tốt buổi sau chúng mình ren luyện thêm. Khen các bạn hôm nay đều rất cố gắng. **-Trò chơi :"Đưa bóng vào gôl"****-** Cô thấy các con trải qua các thử thách rất là giỏiBấy giờ cô sẽ tổ chức một trò chơi mang tên đưa bóng vào gol. Trò chơi cần 2 đội chơi**-** Hai đội chơi sẽ xếp thành 2 hàng dọc, bạn đứng đầu hàng sẽ lấy 1 quả bóng và gậy để đánh vào gôl. Thời gian là một bản nhạc đội nào đánh bóng vào gol được nhiều thì đội đó chiến thắng.- Chúng mình đã sẵn sàng chưa.321 Bắt đầu-Hết giờ cô kiểm tra kết quả của hai đội . Tuyên bố đội thắng cuộc.**c) Hồi tĩnh**- Cô thấy vừa rồi chúng mình vận động nhiều chắc là đã rất mệt rồi đấy. Bây giờ chúng mình cùng làm thành những chú chim bay nhẹ nhàng vòng quanh lớp nào.-Chương trình "Đại hội thể dục thể thao đến đây là hết rồi . Thay mặt chương trình xin chúc các cô mạnh khỏe, chúc các bé chăm ngoan học giỏi. Xin chào tạm biệt  | - Trẻ vỗ tay- Trẻ thực hiện- Trẻ trả lời- Trẻ lắng nghe- Trẻ trả lời- Trẻ thực hiện - Trẻ thực hiện- Trẻ vỗ tay- Trẻ trả lời- Trẻ trả lời- Trẻ lắng nghe- Trẻ trả lời- Trẻ trả lời- Trẻ thực hiện- -Trẻ võ tay-Trẻ lắng nghe |