**GIÁO ÁN**

**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

 **Đề Tài : VĐCB: Đi kiễng gót liên tục 3m**

**TCVĐ     : Chuyền bóng**

**Đối Tượng : MGN (4 – 5 tuổi)**

 **Số trẻ : 19 - 20 trẻ**

**Thời gian   :25 - 30 phút**

**Ngày sọan/ day    : 10/09/2021.**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU:**

**1. Kiến thức:**

**-**Trẻ biết tên bài tập và biết “Đi kiễng gót liên tục 3m. ”

- Trẻ nắm được cách chơi luật chơi của trò chơi, hiểu được luật chơi.

***2. Kỹ năng:***

***-***- Trẻ biết đi bằng mũi bàn chân, các ngón chân, kiễng cao gót và đi liên tục trong 3 m.

- Rèn và phát triển các nhóm cơ bắp của tay, chân và sự phối hợp khéo léo trong vận động cho trẻ.

- Phát triển tố chất vận động khéo léo nhanh nhẹn.

- Trẻ biết đội hình đội ngũ điểm danh 1- 2.

***3. Thái độ:***

***-***Trẻ mạnh dạn, tự tin hứng thú tham gia vào các hoạt động, giữ gìn đồ dùng, đồ chơi cẩn thận**.**

**II. CHUẨN BỊ:**

***3. Đia điểm*:**Lớp học gọn gàng sạch sẽ.

**III. TIẾN HÀNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Ổn định tổ chức: ( 2-3 p)****-**Cô và trẻ cùng hát bài “Tập thể dục buổi sáng”- Các con vừa cùng nhau hát bài hát gì?- Buổi sáng các con có tập thể dục không?- Cô dẫn dắt trẻ vào bài.**2. Phương pháp, hình thức tổ chức: ( 22-25p)****\* HĐ1: Khởi động**- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu chân theo hiệu lệnh của cô: đi thường->đi bằng gót chân-> đi thường-> đi bằng mũi bàn chân-> đi thường-> đi khom lưng-> đi thường ->chạy nhanh -> chạy tăng tốc -> chạy chậm-> chuyển đội hình về 2 hàng dọc để điểm số 1, 2 đến hết, sau đó về 4 hàng ngang tập bài tập phát triển chung.**\*HĐ2: Trọng động****a, BTPTC:**- Tay: hai tay ra trước lên cao(4lần x 4nhịp)- Bụng: hai tay lên cao, cúi gập người về phía trước (4 lần x 4 nhịp)- Chân: chân bước về phía trước đồng thời 2 tay dang ngang, khuỵu gối về phía trước ( 6 lần x4 nhịp).- Bật: bật tách khép chân(4 lần x 4 nhịp)- Chuyển đội hình về 2 hàng ngang.**b, VĐCB: Đi kiễng gót liên tục 3m.**- Cô giới thiệu tên bài tập vận động- Cô làm mẫu lần 1: không phân tích.- Cô làm mẫu lần 2: phân tích từng động tác. Từ đầu hàng cô đi ra đứng trước vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh“chuẩn bị” hai tay cô dang ngang. Khi có hiệu lệnh “đi” cô đi bằng mũi bàn chân và kiễng cao gót, hai tay cô dang ngang đầu không cúi, mắt nhìn thẳng về phía trước cứ như thế cô đi đến đích. Sau đó,cô đi về cuối hàng đứng.- Cô làm mẫu lần 3: nhấn mạnh các động tác.- Cô mời 1-2  trẻ lên tập mẫu.Cô cho trẻ nhận xét 2 bạn-> cô nhận xét trẻ- Cô mời trẻ lần lượt lên tập.- Cô cho 2 tổ thi đua nhau.-  Trong khi trẻ tập cô sửa sai cho trẻ và hỏi trẻ tên bài tập vận động.**c,** **TCVĐ: Chuyền bóng .**- Cô giới thiệu tên trò chơi+ Cách chơi: cô chia lớp thành 2 đội đứng hàng ngang, 2 bạn đứng đầu hàng sẽ cầm bóng . Khi có hiệu lệnh chuyền thì bạn đầu hàng sẽ đưa bóng qua phải đưa cho bạn đứng cạnh, bạn đứng cạnh nhận bóng bằng 2 tay rồi lại chuyền cho bạn tiếp theo cứ như vậy cho đến hết. Đội nào chuyền nhanh là đội chiến thắng.+ Luật chơi: Đưa bóng bằng  tay, nhận cũn bằng 2 tay không được ôm bóng vào người.- Cô cho trẻ chơi (2-3 lần).**d, Hồi tĩnh**- Cô cho trẻ vận động nhẹ nhàng.**3. Kết thúc: ( 1-2 p)****-**Cô nhận xét tuyên dương trẻ và chuyển hoạt động. |      Trẻ hát bài hát “Tập thể dục buổi sáng”    Trẻ đi khởi động các kiểu kiểu theo hiệu lệnh của cô.       Trẻ tập bài tập bài tập phát triển chung.         Trẻ lắng nghe cô giải thích bài tập vân động cơ bản và tập cùng cô.  Trẻ tập             Trẻ chơi trò chơi vận động dưới sự hướng dẫn của cô.      Trẻ đi lại hồi tĩnh làm chim bay cò bay nhẹ nhàng 1 -2 vòng xung quanh lớp. |