**GIÁO ÁN**

**KIẾN TẬP THÀNH PHỐ**

 **CHUYÊN ĐỀ GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài: Dạy trẻ yoga** (Tư thế cái cây, cây cầu)

**Lứa tuổi:** Mẫu giáo nhỡ (4 - 5 tuổi)- Lớp A2

**Số lượng:** 15 trẻ

**Thời gian:** 25 - 30 phút

*Hà Nội, tháng 11 năm 2022*

**I. Mục đích yêu cầu:**

**1.Kiến thức:**

- Trẻ biết tên gọi một số tư thế yoga đơn giản và dễ thực hiện như: Tư thế cái cây, cây cầu.

- Trẻ biết tập yoga đúng cách cùng cô.

- Trẻ biết tập yoga giúp cải thiện chiều cao.

**2. Kỹ năng:**

- Trẻ có kỹ năng tập yoga: ngồi thiền, hít thở sâu, khởi động, một số tư thế yoga đã học và biết thể hiện cảm xúc qua âm nhạc.

 **-** Trẻ có kĩ năng tập tư thế yoga cây cầu và cái cây:

+ Cây Cầu: Trẻ nằm ngửa, đầu gối gập, bàn chân sát sàn, hai bàn tay duỗi xuôi theo thân. Hít một hơi thật sâu và đẩy phần hông lên cao.

+ Cái cây: Trẻ đứng thẳng, chân rộng bằng vai. Chống mũi bàn chân chạm vào chân còn lại. Chắp hai tay trước ngực từ từ đưa tay cao qua đầu mắt nhìn tập trung vào một điểm giữ thăng bằng.

- Tăng cường, duy trì sự dẻo dai, linh hoạt và cải thiện sự cân bằng cơ thể.

- Quan sát, lắng nghe, trao đổi để tìm ra cách tập hợp lý nhất.

**3. Thái độ:**

- Trẻ sảng khoái, thư giãn, hứng thú và chăm chỉ tập cùng cô.

- Chú ý quan sát lắng nghe và trả lời câu hỏi của cô.

**II. Chuẩn bị**

**1. Địa điểm :**

Phòng đa năng Lab 1 rộng rãi, thoáng mát.

**2. Chuẩn bị của giáo viên**

- PowerPoint tư thế cây cầu, cái cây.

- Máy tính; Nhạc thiền; Nhạc “ Hello, how do you do”, “ Good bye”

- Thảm tập Yoga có chống trơn trượt, tăng độ êm và giúp đảm bảo an toàn cho cô ở các tư thế Yoga.

**3. Chuẩn bị của trẻ:**

**-** Tâm thế vui vẻ, tự tin.

- Trang phục gọn gàng.

- Thảm tập Yoga có chống trơn trượt, tăng độ êm và giúp đảm bảo an toàn cho trẻ ở các tư thế Yoga đủ cho số trẻ.

- Một số tư thế yoga trên giấy khổ A4.

**4. Sơ đồ tập:**

**\* \* \* \* \* \***

 **\* \* \* \* \***

 **\* \* \* \***

**III.** **Cách tiến hành**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Ổn định tổ chức:** **-** Cô và trẻ cùng chào hỏi bằng các cách mà trẻ thích với bài hát “ Hello, how do you do”.- Chào mừng các con đến với giờ học yoga ngày hôm nay. Nào mời các con.**2. Phương pháp, hình thức tổ chức:** ***2.1. Hoạt động 1: Trẻ trải nghiệm với tư thế cái cây, cây cầu*** - Chơi trò chơi “Tạo dáng”: Trẻ vận động theo nhạc, khi nhạc dừng tạo dáng các tư thế yoga.- Trò chuyện và thảo luận về các tư thế: + Con vừa tạo dáng tư thế gì? + Con thấy tư thế này như thế nào? + Con có khó khăn gì khi tập tư thế này không? + Theo các con để tập đúng thì phải chú ý đến điều gì? => GV hướng dẫn và nhấn mạnh một động tác: - Tư thế cây cầu: Để tạo thành chiếc cầu vững chắc các con nhỡ uốn cong đầu gối, chân chạm thảm, tay xuôi theo than, rồi hít sâu, nâng cao phần hông lên. - Tư thế cái cây: Đây là tư thế thăng bằng, khi tập các thẳng người, chân đứng vững, nhìn cố định một điểm và giữ thằng bằng. **2.2. Hoạt động 2: Khởi động và tập hai tư thế yoga cùng cô trên nền nhạc không lời** ***- Khởi động:*****+ Ngồi thiền:** Cho trẻ về thảm tập và ngồi với tư thế thoải mái, lưng thẳng, hai tay đặt lên gối hoặc đặt nhẹ lên bụng. + **Hít thở:** 2 tay đặt lên bụng, hít vào phình căng bụng như quả bóng, thở ra hóp bụng lại và giữ hơi thở trong 5 giây+ **Tay**: Đặt 2 tay xoa đều, xoa đều, đặt nhẹ lên tim, chắp 2 tay và nói namaste.**+ Cổ:** Cúi cổ về phía trước, ngửa ra sau và xoay vòng tròn.**+ Lưng**: vẽ vòng tròn bằng xương, ngửa về trước, ngả phía sau.**+ Bụng:** Đưa tay lên cao nghiêng hai bên+ **Chân:** Rung lắc đôi bàn chân, xếp cánh bướm.***- Hướng dẫn trẻ tập luyện hai tư thế yoga cái cây và cây cầu cùng cô:***+ **Tư thế cây cầu**: Nằm ngửa, gập đầu gối, hai chân chạm thảm, hai tay xuôi theo thân. Hít sâu, nâng cao phần hông lên, tạo một đường thẳng từ vai đến chân. Thở ra từ từ và hạ hông xuống thảm. (Thực hiện 3 -4 lần)**+ Tư thế cái cây:** Hai chân đứng rộng bằng hông. Hít vào chống mũi chân, gót chân chạm vào chân còn lại. Hai tay chắp lại từ từ đưa lên trên qua đầu. Chân đứng vững, nhìn cố định một điểm và giữ thằng bằng. Thở ra từ từ hạ hai tay và chân xuống. (Thực hiện 3 -4 lần)**2.3. Hoạt động 3: Tập kết hợp các tư thế yoga và hồi tĩnh:** **-** Cho trẻ tập yoga và hồi tĩnh qua câu chuyện “Cuộc dạo chơi vui vẻ” trên nền nhạc yoga nhẹ.**3. Kết thúc:** - Các con cảm thấy như thế nào sau buổi tập yoga?=> Giáo dục trẻ có thói quen tích cực vận động, nuôi dưỡng tình yêu thể thao, nâng cao thể lực, phát triển tầm vóc.- Cô giới thiệu hai tư thế yoga cho buổi học sau và giao nhiệm vụ cho trẻ tìm hiểu ở nhà cùng bố mẹ.- Cả lớp hát bài “Good bye” và cùng cô thu dọn đồ dùng. | - Trẻ hát và thể hiện các cách chào với khách mời.- Trẻ tham gia chơi trò chơi.- Trẻ trả lời.- Trẻ nghe và quan sát.- Trẻ khởi động và tập hai thư thế yoga cùng cô.- Trẻ tập yoga cùng cô qua câu chuyện.- Trẻ trả lời.- Trẻ hát và thu dọn đồ dùng |

**Câu chuyện “’ Cuộc dạo chơi của Mi Mi”**

Một buổi sáng mùa thu, ông mặt trời chiếu những tia nắng vàng ấm áp xuống mọi vật. Bạn nhỏ Mi Mi đang ngủ ngon lành. Nghe tiếng chim hót líu lo, Mi mi vươn mình thức dậy (*Thở ngôi sao*). Chạy ra ngoài và đưa hai tay lên chào mặt trời và nói “ xin chào”, lần này nói to hơn “ xin chào”( *Tư thế chào mặt trời*).

Xa xa ngoài bãi cỏ xanh mướt, có một chú mèo con đang chăm chú nhìn cái gì đó. Chú nhìn xuống dưới, chú nhìn lên trên, chú nhìn bên trái, chú nhìn bên phải. Ôi có rất nhiều chú mèo cùng cất tiếng chào “ meo, meo” (*Tư thế con mèo*).

Mi Mi cùng với mèo con đi vào trong rừng (Dậm chân theo nhạc bài “ Walking in the jungle”). Vào trong rừng có rất nhiều cây. Một cái cây, hai cái cây, cây cao, cây thấp. Một cái cây còn có tổ chim với những chú chim non này. (*Tư thế cái cây*).

Một con suối nước đang chảy siết. Làm cách nào qua suối đây? Một chiếc cầu thật chắc chắn, cầu cao để mọi người qua sông được dễ dàng nào. Mi Mi đã sang bờ bên kia được rồi. Thêm 1 chiếc cầu giúp bạn rắn qua suối nào, Ssss...sssss. Thêm 1 chiếc cầu giúp bạn mèo sang bờ bên kia thôi, meo meo (*Tư thế cây cầu*). Hoan hô vậy là tất cả đã sang được bờ bên kia rồi.

Và màn đêm đã bắt đầu buông xuống, một ngày dạo chơi thật vui vẻ. Mi mi từ từ khép mắt lại, thả lỏng người, hít thật sâu, thở thật nhẹ. Hít thật sâu để cảm thấy cơ thể tràn đầy năng lượng, tỏa sáng rực rõ như viên kim cương. Hoàn toàn thư giãn, mang sự tập trung về với trái tim, mong bình yên đến với trái tim rộng mở và biết sẻ chia với mọi người. Cầu chúc bản thân mình luôn được hạnh phúc. Cảm ơn tôi vì đã luôn cố gắng. Hãy nở nụ cười thật là tươi để luôn đón nhận những điều tốt đẹp nhất sẽ đến với các con( *Tư thế xác chết*).