**GIÁO ÁN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

Đề tài: Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát

TC: Ai khéo léo

Chủ đề: Động vật

Lứa tuổi: MGN 4-5 tuổi

Số lượng: 20 trẻ

Thời gian: 20-25 phút

Ngày dạy: 1/11/2017

Giáo viên thực hiện: Nguyễn Thị Thu Trang

I.  **Mục đích - yêu cầu:**

**1. Kiến thức:**

  - Dạy trẻ khi đi mắt nhìn thẳng và không làm rơi túi cát

  - Trẻ biết giữ thăng bằng cơ thể khi đi trên ghế thể dục.

**2. Kỹ năng:**

  - Trẻ biết phối hợp tay, chân nhịp nhàng khi đi trên ghế thể dục.

  - Phát triển thể lực cho trẻ.

**3. Thái độ:**

  - Giáo dục trẻ yêu thích luyện tập.

  - Trẻ hứng thú vào giờ học. Rèn luyện tính kĩ luật, tinh thần tập thể.

**II. Chuẩn bị:**

 1. Đồ dùng cho trẻ: - 2 ghế thể dục.

                                - Một số túi cát

                                - Bóng nhựa, mũ đội đầu

2. Đồ dùng cho cô:  - Ghế thể dục cho cô.

                                - Nhạc thể dục.

 3. Địa điểm:           - Trong lớp

**III. Cách tiến hành**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt đông của trẻ** |
| **1. Ổn định tổ chức:**  - Hôm nay chúng mình rất hân hạnh được đón các bác các đến dự cuộc thi ngày hôm nay đấy các con cùng quay lại chào các bác các cô nào!  - Và vừa rồi cô cũng đã nhận được tin rất vui: Tại trường mầm Ngọc Thụy các bạn nhỏ đang có cuộc thi “Bé khỏe bé ngoan” đấy, các con có muốn đi cùng cô tham dự cuộc thi không?  - Cô chia chúng mình ra làm 2 đội: Đội Sóc Nâu và đội Khỉ Vàng  - Cuộc thi của chúng mình có 3 phần thi:  Phần 1: Đồng diễn (tập các BTPTC)  Phần 2: Thử tài của bé (VĐCB: Đi trên ghế băng đầu đội túi cát)  Phần 3: Chung sức ( Ai khéo léo)  **2. Phương thức, hình thức tổ chức**  **a) Khởi động**  - Để bước hoàn thành tốt cuộc thi chúng ta cần luyện tập để có sức khỏe và kĩ năng tốt bước vào cuộc thi. 2 đội đã sẵn sàng khởi động cùng cô chưa?  - Trẻ khởi động đội hình tròn, đi các kiểu chân sau đó về đọi hình 2 hàng dọc  - Khi cô có hiệu lệnh “Chuyển” tách từ 2 hàng dọc sang 4 hàng dọc  **b) Trọng động:**  **\* Bài tập phát triển chung:** (cô bật nhạc không lời)  - Bây giờ cô và 2 đội sẽ đến phần thi 1: Đồng diễn. Chúng mình cùng cô biểu diễn bài thật đều và đẹp nhé!  - Động tác tay: Hai tay đưa lên cao, song song mặt đất, lên cao(4l x 4n)  - Động tác bụng – lườn: Hai tay đưa lên cao, nghiêng sang bên trái, phải (4l x 4n)  - Động tác chân: Hai tay giơ xuống thấp, đầu gối khuỵu xuống, lên cao kiễng chân (4l x 4n)  - Động tác bật: Bật chụm tách chân tay lên cao (6l x 4n)  **\* Vận động cơ bản: Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát**  - Vừa rồi cả 2 đội đã vừa thực hiện bài đồng diễn rất đẹp và đều đấy! Cô cho cả 2 đội một tràng vỗ tay thật to nào!  - Bây giờ cô và 2 đội cùng đến với phần thi thứ 2 “Thử tài cùng bé”. Chúng mình cùng cô xem thử thách tiếp theo là gì nhé!  - Trước mặt 2 đội là gì?  - Thử thách tiếp theo của chúng ta có tên « Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát » Để vượt qua tốt thử thách này cả 2 đội chú ý quan sát cô làm mẫu nhé !  - Lần 1 : Cô làm mẫu không giải thích  - Lần 2 : Cô vừa làm vừa giải thích : Cô cầm túi cát đi đến đầu ghế, bước từng chân lên ghế sau đó đặt túi cát lên đầu, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng vào cuối ghế, đầu không cúi. Khi có hiệu lệnh “đi”cô đi nhẹ nhàng, giữ thang bằng để túi cát trên đầu không rơi, đi đến cuối ghế cô dừng lại, tay cầm túi cát, bước từng chân xuống rồi đi về đứng cuối hàng của mình.  - Cô vừa thực hiện cho chúng mình thử thách có tên là gì?  - Cô mời 1-2 trẻ thực hiện và sửa lỗi sai cho trẻ.  - Cô cho trẻ cả 2 đội thi nhau  **\* Trò chơi vận động: Ai khéo léo**  - Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi và luật chơi (Nhạc: Chicken dance)  - Cách chơi: Hai đội cùng nhảy lò cò tay bóng nhảy về cuối hàng đặt bóng về rổ. Bạn đằng sau khi thấy bạn trước về cuối hàng nhanh chóng nhảy. Trò chơi được tính bằng một bản nhạc, đội nào có nhiều số bóng hơn sẽ dành chiến thắng.  - Luật chơi: Mỗi lần nhảy lò cò tay cầm bóng không được rơi.  - Tổ chức chơi cho trẻ  - Cô kiểm tra kết quả.  **c) Hồi tĩnh**  - Cho trẻ thả lỏng cơ thể, hít thở đều.  **3. Kết thúc:**  - Cô nhận xét và tuyên dương trẻ | -Trẻ chào  -Trẻ trả lời  -Trẻ lắng nghe  -Trẻ trả lời  -Trẻ thực hiện  -Trẻ thực hiện  -Trẻ vỗ tay  -Trẻ trả lời  -Trẻ quan sát  -Trẻ trả lời  -Trẻ thực hiện  -Trẻ lắng nghe  -Trẻ chơi |