***Giáo án thể dục***

**Lứa tuổi: Mẫu giáo nhỡ 4-5 tuổi**

**Thời gian:25-30 phút**

**Ngày day:**

**Người dạy:**

**I. Mục đích – yêu cầu :**

***1. Kiến thức***

- Trẻ nhớ tên vận động “Bật chụm tách chân”

- Biết bật chụm tách chân đúng kĩ thuật, 2 tay chống hông, chân nhún và bật liên tục không chạm vào vòng.

- Trẻ biết cách chơi trò chơi “Chuyền bóng qua đầu”.

***2. Kĩ năng***

- Trẻ biết thực hiện đúng tư thế, kĩ năng “Bật chụm tách chân” giúp trẻ phát triển vận động của cơ tay cơ chân.

- Phát triển khả năng phối hợp giữa cơ bắp, mắt, chân tay và vận động của các giác quan.

***3. Thái độ***

- Trẻ hứng thú tham gia hoạt động.

- Giáo dục trẻ tập thể dục thường xuyên để cơ thể luôn khỏe mạnh, khi đi dưới trời nắng phải đội mũ, trời mưa phải mặc áo mưa để không bị ốm.

**II. Chuẩn bị**

***\* Đồ dùng của cô***

- Băng nhạc bài: Đoàn tàu nhỏ xíu, nắng sớm.

- Vòng để làm các ô cho trẻ bật.

***\*Đồ dùng của trẻ***

- Bông tay cho trẻ.

- Bóng nhựa chơi trò chơi.

***\*Địa điểm***

-  Lớp 3 tuổi A3 gọn gàng sạch sẽ.

- Trang phục cô và trẻ gọn gàng.

**III. Tiến hành**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn định, gây hứng thú (1-2 phút)**  - Chào mừng các bé đến với hội thi “Hội khỏe măng non” ngày hôm nay.  - Tham dự hội thi ngày hôm nay có sự tham gia của 2 đội chơi: đội chơi số 1 và đội chơi số 2. Đồng hành cùng với 2 đội thi trong hội thi ngày hôm nay là cô Chiêm và cô Sen và thành phần không thể thiếu đó là ban giám khảo là các cô trong Ban giám hiệu nhà trường chúng mình cùng nổ một tràng pháo tay chào đón.  - Đến với hội thi ngày hôm nay cả 2 đội sẽ phải trải qua 3 phần thi:     + Phần thi thứ nhất: Đồng diễn thể dục     + Phần thi thứ 2: Thử tài bé yêu     + Phần thi thứ 3: Chung sức đồng đội  - Trước khi đến với các phần thi cô muốn hỏi xem có bạn nào bị ốm, mệt mỏi hay bị đau chân tay không?  - Không có bạn nào bị ốm, mệt mỏi xin mời  cả 2 đội khởi động.  **2.Nội dung (25-27 phút)**  **a, Phần 1: Khởi động( 2-3 phút)**  - Cô bật nhạc “Đoàn tàu nhỏ xíu” cho trẻ làm đoàn tàu đi các kiểu chân: đi thường -> đi bằng mũi bàn chân -> đi thường -> đi bằng gót chân -> đi thường -> chạy chậm -> chạy nhanh.  **b, Trọng động(20-25 phút)**  **\* Bài tập phát triển chung.**  - Chào mừng 2 đội đến với phần thi thứ nhất: Đồng diễn thể dục.    Cho trẻ tập trên nền nhạc bài “Nắng sớm”  - Động tác tay: Bước chân phải sang ngang, hai tay đưa lên cao lòng bàn tay hướng vào nhau mắt nhìn theo tay sau đó đổi chân.   - Động tác lườn: Hai tay đưa ra phía trước, quay người sang phải rồi đưa ra phía trước sau đó đổi bên.  - Động tác bụng: Hai tay đưa lên cao cúi gập người về phía trước tay chạm mũi bàn chân rồi đưa lên cao.  - Động tác bật: Bật tách chân, khép chân.  Cô thấy cả 2 đội tập đồng diễn rất đẹp cô thưởng cho mỗi đội 1 bông hoa. Xin chúc mừng cả 2 đội.  - Cả 2 đội đã sẵn sàng đến với phần thi thứ 2 chưa?  **\* Vận động cơ bản: Bật chụm tách chân**  - Chào mừng các bé đến với phần thi thứ 2: Thử tài bé yêu  - Đến với hội thi ngày hôm nay ban tổ chức đã tặng cho chúng mình gì đây?  - Những chiếc vòng này dùng để làm gì?  - Đúng rồi những chiếc vòng này dùng bật chụm tách chân trong hội thi ngày hôm nay đấy! Để dành được phần thắng trong phần thi này các đội sẽ phải bật chụm chân tách chân qua những chiếc vòng. Bạn nào giỏi lên bật cho cô và cả lớp cùng xem nào?  - Để thực hiện chính xác vận động này chúng mình cùng quan sát cô thực hiện nhé!  + Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích  + Làm mẫu lần 2: Làm mẫu kết hợp giải thích     TTCB: Cô đứng khép chân sát vạch chuẩn, 2 tay chống hông mắt nhìn thẳng về phía trước.    Khi  có hiệu lệnh “bật” cô nhún chân lấy đà bật chụm chân vào vòng thứ nhất, tách chân vào vòng thứ 2 và bật liên tục như vậy cho đến hết vòng.  Các con lưu ý khi bật tiếp đất bằng mũi bàn chân, bật liên tục không chạm  vào vòng.  - Cô gọi 1-2 trẻ lên thực hiện  - Cho cả 2 đội lần lượt từng bạn lên thực hiện  - Cô quan sát, sửa sai động viên trẻ thực hiện.  - Ban tổ chức lại tặng thêm cho chúng mình những chiếc vòng nữa đấy. Bây giờ cô muốn 2 đội chúng mình thi xem đội nào bật giỏi nhé!  - Cho 2 đội thi đua trong thời gian 1 bản nhạc đội nào bật song trước đội đó thắng.  - Cô kiểm tra kết quả chơi.  - Vừa rồi cô thấy 2 đội đều chơi rất là giỏi cô thưởng cho mỗi đội 2 bông hoa.  **\* Trò chơi vận động: Chuyền bóng qua đầu**  **( 1-2 phút)**  Phần thi cuối cùng mang tên “Chung sức đồng đội”  - Cô giới thiệu tên trò chơi, phổ biến cách chơi và luật chơi  Cách chơi:  Hai đội chơi xếp thành 2 hàng dọc, bạn đứng đầu hàng cầm bóng, khi có hiệu lệnh “chuyền bóng” bạn đầu hàng cầm bóng bằng 2 tay đưa lên đầu hơi ngả tay về phía sau, bạn thứ 2 đón bóng bằng 2 tay chuyền cho bạn tiếp theo cho đến khi tới bạn cuối hàng, bạn cuối hàng cầm bóng chạy lên đầu hàng xem đội nào thắng.   Luật chơi: Khi chuyền bóng không được làm rơi bóng và chuyền liên tục, đội nào chuyền nhanh mang bóng lên đầu hàng trước thì đội đó thắng.  - Cô cho trẻ chơi, kiểm tra kết quả.  - Cô tuyên dương đội giành chiến thắng qua các phần thi, trao quà cho 2 đội.  **\* Giáo dục:**  **-** Để cơ thể luôn khỏe mạnh chúng mình cần làm gì?  - Đúng rồi để cơ thể luôn khỏe mạnh thì chúng mình phải thường xuyên tập thể dục thể thao.  C, **Hồi tĩnh** (1-2 phút)  - Cho trẻ đi thư giãn đi lại nhẹ nhàng.  **3.Kết thúc** - Nhận xét, khen trẻ | - Trẻ vỗ tay          - Trẻ lắng nghe    - Trẻ lắng nghe      - Trẻ trả lời          -Trẻ thực hiện            -Trẻ thực hiện      -Trẻ thực hiện  -Trẻ thực hiện      -Trẻ thực hiện          -Trẻ trả lời            - Trẻ quan sát            -Trẻ quan sát      -Trẻ thực hiện                -Trẻ lắng nghe        - Trẻ lắng nghe    -Trẻ trả lời  -Trẻ lắng nghe  -Trẻ đi nhẹ nhàng xung quanh lớp. |