**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**

**TRƯỜNG MN TRÀNG AN**

|  |
| --- |
|  |



**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

 **HOẠT ĐỘNG PTVĐ**

|  |
| --- |
| **Đề tài: Bật xa 25cm****Số trẻ: 22- 24 trẻ****Thời gian: 25 – 30 phút****Lớp: Mẫu giáo Bé C2****Giáo viên: Vũ Thị Đông** |

**NĂM HỌC: 2020 – 2021**

 **GIÁO ÁN PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG**

 **Đề tài: Bật xa 25cm**

 **Lứa tuổi: Mẫu giáo Bé (3 – 4 tuổi)**

 **Số lượng trẻ: 22- 24 trẻ**

 **Thời gian: 25 – 30 phút**

 **Giáo viên thực hiện: Vũ Thị Đông**

**I. Môc ®Ých, yªu cÇu**

**\*Kiến thức** :

- Trẻ biết tên vận động: Bật xa 25cm

- Trẻ biết bật xa 25cm và thuộc các động tác thể dục trong bài tập phát triển chung.

- Trẻ nhớ tên trò chơi, cách chơi, luật chơi “Chuyền bóng”.

**\*Kỹ năng :**

- Trẻ có kĩ năng di chuyển đội hình theo hiệu lệnh của cô.

- Trẻ có kỹ năng tập các động tác thể dục.

- Trẻ có kĩ năng nhún chân để bật xa 25cm và chạm đất bằng hai chân.

- Thông qua bài tập và trò chơi phát triển tố chất mạnh, nhanh, khéo léo, rèn kĩ năng bật cho trẻ.

**\*Thái độ**:

- Trẻ hào hứng luyện tập

- Trẻ có ý thức kỷ luật

**II. CHUẨN BỊ:**

**1. Địa điểm**

 - Trong lớp học

 **2. Đội hình dạy trẻ**

 - Trong quá trình tổ chức có thể thay đổi đội hình theo nhóm tổ phù hợp với từng nội dung.

**3. Trang phục**: Trang phục cô và trẻ gọn gàng dễ hoạt động.

**4. Đồ dùng của cô**

- Sắc xô.

- 1 con suối rộng 35cm .làm từ bìa cứng có vẽ trang trí cỏ cây cho trẻ tập

- 1 vườn cà rốt, mũ thỏ mẹ, mũ thỏ con.

-Nhạc và các bài hát: Đàn gà trong sân. Em bé khoẻ em,em bé ngoan. Trời nắng ,trời mưa. Chichken dance.

**4. Đồ dùng của trẻ:**

- Mỗi trẻ 2 nơ đeo tay để tập thể dục.

- 2 con suối rộng 25cm làm từ bìa cứng có vẽ trang trí cỏ cây cho trẻ tập.

- 2 quả bóng nhựa.

**III. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG :**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA CÔ** | **HĐ CỦA TRẺ** |
| **1. Ổn định tổ chức:**- Giới thiệu khách.- Cô phụ đóng vai Thỏ trắng đi vào lớp vừa khóc vừa nói; “ Hu , hu, hu ,mưa lũ to quá đã cuốn trôi thức ăn của tớ ,tôi bị lạc mất mẹ rồi. Tôi còn nhỏ không đi vào rừng kiếm thức ăn được .Tôi đói quá, hu hu...”- Cô chính đóng vai Thỏ mẹ: Các con ơi Thỏ trắng đang rất đói bụng , các con hãy cùng mẹ đi kiếm thức ăn giúp Thỏ trắng . Trước khi đi các con cùng khởi động cho cơ thể khoẻ mạnh nào. Mời các con về vị trí của mình.**2. Phương pháp, hình thức tổ chức:****\*HĐ1: Khởi động: Tập trên nền nhạc bài hát “Đàn gà trong sân”.****-** Cô và trẻ đi vòng tròn thực hiện các kiểu đi thường -> đibằng mũi bàn chân ->đi thường -> đi má bàn chân di thường -> đi gót chân -> chạy chậm - > chạy nhanh -> chạy chậm về 4 hàng dọc. **\*HĐ2: Trọng động:****a. BTPTC: Tập nền nhạc bài hát “Em bé khoẻ , em bé ngoan.”**- Đường vào trong rừng kiếm thức ăn cho Thỏ trắng rất xa, cần có sức khoẻ thật tốt và deỏ dai . Vì vậy các con hãy cùng nhau tập bài thể dục để nâng cao sức khoẻ nhé.+ Tay: Tay đưa lên cao ra trước (4l x 4n)+ Thân: Tay chống hông quay sang 2 bên (4l x 4n)+ Chân:Tay chống hông,chân bước lên trước khuỵu gối (6l x 4n)+ Bật: Bật chụm chân về phía trước (4l x 4n)- Được khởi động và tập một số bài tập thể dục các con thấy thế nào? Vậy chúng mình đã sẵn sàng vào rừng kiếm thức ăn giúp Thỏ trắng chưa ?**b. VĐCB: Bật xa 25cm****-** Đường đi vào rừng phải băng qua con suối nhỏ mới lấy được thức ăn cho Thỏ trắng. Muốn đi nhanh ,bật khéo qua con suối các con cùng quan sát Thỏ mẹ thực hiện động tác “bật qua con suối”.- Lần 1: Cô Đông làm mẫu: Không phân tích.- Lần 2: Cô Đông vừa làm mẫu,vừa phân tích.- Khi có hiệu lệnh “chuẩn bị” Thỏ mẹ đứng trước vạch xuất phát .Khi có hiệu lệnh “bật” hai tay đưa về phía trước, lăng tay tự nhiên đồng thời hai chân nhún sâu và bật mạnh qua con suối. Tiếp đất bằng hai mũi bàn chân, hai tay đưa về phía trước giữ thăng bằng.Sau đó Thỏ mẹ đi về cuối hàng đứng. -Lần 3: Cô nhấn mạnh yêu cầu động tácCác con phải bật thật mạnh để qua con suối và thật cẩn thận kẻo ngã xuống con suối nhé.- Cô mời 2 trẻ lên thực hiện bật.- Cô cho trẻ nhận xét. **\*Trẻ thực hiện:**- Lần 1: Cô mời lần lượt 2 trẻ đầu hàng lên tập.Cô bao quát sửa sai cho trẻ và động viên trẻ.Các con vừa được thực hiện bài tập gì? Thỏ mẹ thấy một số con có kỹ năng bật rất tốt ,còn 1 số con bật chưa tốt chúng mình cần cố gắng hơn.- Lần 2: Bây giờ đường vào rừng sẽ khó hơn các con phải bật qua hai con suối khác nhau mới đến vườn để lấy thức ăn cho bạn Thỏ trắng được. Các con nhớ mỗi lần vào rừng chỉ được lấy một loại thức ăn thôi nhé.- Ai xung phong lên bật trước?Sau khi bật con cảm thấy thế nào?- Bây giờ các con về 2 hàng để bật qua suối nào. Ai tự tin các con sẽ bật qua con suối lớn . Ai chưa tự tin các con sẽ bật qua con suối nhỏ và về vườn lấy thức ăn cho Thỏ trắng.- Các con vừa được thực hiện bài tập gì? Cô mời 2 bạn lên thực hiện lại một lần cho cả lớp cùng xem.**\*TCVĐ: “Chuyền bóng”** Thỏ mẹ thấy các con bật qua con suối rất giỏi và kiếm được rất nhiều thức ăn cho bạn Thỏ trắng. Mẹ cảm ơn các con đã biết nghe lời và đoàn kết , biết giúp đỡ mọi người khi gặp khó khăn. Bây giờ Thỏ mẹ thưởng cho các con một trò chơi: Trò chơi có tên “ Chuyền bóng”.- Cô giới thiệu cách chơi :- Cách chơi: cô chia lớp thành hai đội .Khi có hiệu lệnh “chuyền” bạn đầu hàng sẽ là người cầm bóng bằng hai tay đưa xang bên phải, hơi ngả tay về phía sau .Bạn thứ hai sẽ đón bóng bằng hai tay rồi làm động tác tương tự để chuyền bóng cho bạn tiếp theo .Cứ như vậy chuyền lần lượt đến bạn cuối cùng của hàng.- Luật chơi: Khi chuyền không được làm rơi bóng ,đội nào chuyền bóng về cuối hàng nhanh nhất thì đội đó thắng cuộc Thời gian chơi là 1 phút.- Trẻ chơi, cô bao quát động viên trẻ.**c. Hồi tĩnh:Bật bản nhạc nhẹ.** -Cô cho trẻ đi vòng tròn hít thở nhẹ nhàng.**3. Kết thúc:** - Cô nhận xét chung giờ học. | - Trẻ chào khách- Trẻ nghe Thỏ trắng nói-Trẻ về chấm tròn- Trẻ đi- Trẻ tập- Trẻ quan sát cô làm mẫu.-Trẻ lắng nghe- Hai trẻ lên thực hiện.- Trẻ trả lời- Trẻ tập- Trẻ lên bật- Trẻ lên tập- Trẻ trả lời- Trẻ chơi- Trẻ vận động nhẹ nhàng |