**GIÁO ÁN**

**Hoạt động: Thể dục giờ học**

**Chủ đề: : HIỆN TƯỢNG TỰ NHIÊN**

**Đề tài: Bật xa 35cm**

**Lớp: Mẫu giáo nhỡ**

**Người dạy: Đặng Thị Kim Yến**

**I. Mục đích yêu cầu:**

+ Kiến thức:

Biết bật xa 35cm đúng kỹ thuật, chính xác.

Trẻ biết dùng sức mạnh của cơ thể để bật.

**+ Kỹ năng:**

Rèn luyện sự khéo léo giữa tay, chân và mắt nhìn để bật chính xác.

Rèn luyện ý thức tổ chức kỉ luật, tính nhanh nhẹn, hoạt bát.

**+ Giáo dục:**

Giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục để rèn luyện cơ thể khỏe mạnh.

- **Chuẩn bị:**

Kẻ vạch xuất phát, vạch đích

Hình ảnh các loại trang phục

**II. Tiến hành hoạt động:**

**Hoạt động mở đầu:**

Cho trẻ chơi: “Bốn mùa”.

Trò chơi vừa rồi có những mùa nào?

Vậy mùa nào trời nắng nhất?

Mùa hè thời tiết nắng nóng, nhưng nắng buổi sáng sớm rất tốt cho cơ thể, vì vậy các con nhớ thường xuyên tắm nắng để cơ thể khỏe mạnh nhé!

Ngoài tắm nắng ra thì các con phải làm gì để cơ thể khỏe mạnh nào? (Ăn uống đầy đủ, tập thể dục)

Bây giờ cô cháu ta cùng nhau tập thể dục nào?

**\* Khởi động:** *Tập theo nhạc không lời*

Cho trẻ đi theo nhạc kết hợp đi các kiểu (đi thường - đi mũi - đi thường - đi gót - đi thường - xoay cổ tay - đi thường - chạy chậm- đi thường - chạy nhanh - đi thường).

Cho trẻ chuyển đội hình thành 4 hàng ngang.

**\* Trọng động:**

**+ Bài tập phát triển chung:** Tập với gậy, vòng theo nhạc bài: “Nắng sớm”

Động tác tay - vai: Hai tay đưa ra trước, lên cao:(2 lần x 4 nhịp).

Động tác bụng - lườn: Đứng đưa tay lên cao nghiên người sang 2 bên (2 lần x 4 nhịp).

Động tác chân: Khụy 2 chân, tay đưa ra trước (2 lần x 4 nhịp).

Bật: Bật tại chỗ, tay đưa lên cao: (4 lần x 4 nhịp)

**\* Vận động cơ bản:**

Các con nhìn xem cô có gì đây? (Trẻ trả lời theo ý thích). Với hai vạch kẻ này, hôm nay cô sẽ dạy các con vận động “Bật xa 35cm”. Cho cả lớp nhắc lại tên vận động.

Để thực hiện vận động " Bật xa 35cm " đúng, chính xác các con chú ý xem cô làm mẫu nhé.

Cô làm mẫu:

Lần 1: Không giải thích.

Lần 2: **TTCB:** Cô đứng tự nhiên trước vạch, khi có hiệu lệnh lấy đà đầu gối hơi khuỵu, đưa 2 tay từ trước ra sau. Khi có hiệu lệnh bật thì dùng sức bật mạnh về phía trước bật xa 35cm, chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 mũi chân đến cả 2 bàn chân, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.

Cô vừa thực hiện bài tập vận động gì? Cho cả lớp đồng thanh tên bài tập vận động.

Bây giờ cô mời bạn nào thật khéo léo lên thực hiện cho tất cả các bạn cùng xem.

**\* Trẻ thực hiện:**

Mời 2 bạn lên thực hiện.

**Lần 1:** Cho cả lớp thực hiện trên nền nhạc không lời (Lần lượt 2 trẻ của hai đội lên thực hiện, cô bao quát sửa sai cho trẻ)

**Lần 2 tập nâng cao**

Cô chia trẻ thành 2 đội, mỗi đội chọn 5 bạn lên chơi. Cô có rất nhiều hình ảnh về nhiều loại trang phục, nhiệm vụ của các con là lần lượt bật qua 2 ô vạch, mỗi ô xa 40cm lên chọn đúng trang phục mùa hè về cho đội mình. Khi bật không chạm vào vạch. Sau 3 phút đội nào chọn đúng và nhiều hình ảnh hơn đội đó thắng.

Giáo dục: Thời tiết mùa hè nắng nóng các con nên mặc những trang phục thoáng mát, đi ra trời phải đội mũ, nón để bảo vệ cơ thể nhé.

Mời 2 bạn của 2 nhóm lên thực hiện lại bài tập.

Mời 1 bạn nào giỏi lên thực hiện.

Nhận xét tuyên dương trẻ sau mỗi lần tập.

**\* Trò chơi: Kéo co**

+ Cách chơi: Chia trẻ 2 đội bằng nhau, hai đôi sẽ đứng thành 2 hàng dọc đối diện nhau trước vạch chuẩn tay cầm vào dây thừng. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu” thì tất cả các con sẽ kéo mạnh dây về phía mình.

+ Luật chơi: Đội nào kéo được đội bạn qua khỏi vạch là đội đó thắng.

Giáo dục trẻ thường xuyên tập luyện thể dục, ăn uống đủ chất, giữ vệ sinh sạch sẽ để có cơ thể khỏe mạnh.

**\* Hồi tĩnh:** Cho trẻ đi thường, hít thở nhẹ nhàng.