**KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC**

**Chủ đề: Thực vật**

**Chủ đề nhánh:** **Bé thích hoa quả gì?**

**Hoạt động học: TDGH**

**Đề tài: Chạy thay đổi hướng theo đường dích dắc**

**Người dạy:** **Phạm Thị Hiệp**

**Lứa tuổi: 3-4 tuổi**

**I. Mục đích yêu cầu**

**+ Kiến thức**

Trẻ nhớ tên vận động cơ bản: « Chạy thay đổi hướng theo đường dích dắc »

Trẻ biết chạy liên tục và đổi hướng trong đường dích dắc, chạy qua 3 điểm dích dắc và không lệch ra ngoài

**+ Kỹ năng**

Trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng để chạy, khi chạy không giẫm lên đường dích dắc

Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khỏe mạnh, khéo léo

**+ Giáo dục**

Giáo dục ăn nhiều rau, củ, quả để cơ thể được khoẻ mạnh

**II. Chuẩn bị**

Hai đường dích dắc có 3 điểm; rộng 50 cm; khoảng cách giữa 2 điểm dích dắc là 2m

Nhạc

 Quả cho trẻ chơi trò chơi

 2 quả bóng

 **4.3. Cách tiến hành**

 **\* Hoạt động mở đầu**

 **\* Khởi động:** Tập theo nhạc

 Hôm nay trời nắng đẹp chúng ta cùng đi chơi nào?

 Trẻ đi theo nhạc kết hợp đi thường, đi mũi chân, đi kiễng gót chân, đi khom lưng, chạy chậm, nhanh dần, chạy nhanh

 Cho trẻ di chuyển về 4 hàng ngang

 **\* Trọng động**

 Bài tập phát triển chung: Tập theo nhạc bài: “Bầu và bí”

 Tay - vai: Hai tay đưa ra trước, lên cao: 2 lần x 4 nhịp

 Bụng - lườn: Đứng đưa tay lên cao nghiên người sang 2 bên: 2 lần x 4 nhịp

 Chân: Đưa 1 chân tới trước tay đưa lên cao - trước mặt 2 lần x 4 nhịp

 Bật: Bật chụm chân tiến về phía trước: 4 lần x 4 nhịp

**\* Bài tập vận động cơ bản**

Các con nhìn xem cô có gì đây? Với đường dích dắc này các con sẽ thực hiện vận động nào?

Cô giới thiệu vận động cơ bản: “Chạy thay đổi hướng theo đường dích dắc”

Cho cả lớp nhắc lại tên vận động

Để thực hiện vận động này đúng, chính xác các con chú ý cô hướng dẫn nhé

Cô thực hiện lần 1: không phân tích

Cô thực hiện lần 2: kết hợp phân tích

TTCB: Cô đứng ở vạch xuất phát: 1 chân đưa lên trước làm trụ, đầu gối hơi khuỵu xuống, chân còn lại ở phía sau, duỗi thẳng, mũi bàn chân tì xuống nền,phần gót hơi nhấc khỏi mặt đất. Thân người hơi lao về phía trước, đầu thẳng, mắt nhìn về phía trước.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh “xuất phát”, chân phía sau nhấn xuống tạo lực đẩy cơ thể lao về phía trước đồng thời đưa chân này về phía trước, đưa tiếp chân còn lại về phía trước, cứ như thế 2 chân luân phiên đặt trên mặt phẳng, kết hợp với đánh tay nhịp nhàng, chân nọ tay kia. Chạy bên trong đường dích dắc, chạy cho tới vạch đích và về cuối hàng

Lần 3: cô thực hiện lại lần nửa ( khái quát lại động tác)

Trẻ thực hiện : nhóm, lớp, cá nhân

Cô quan sát sửa sai cho trẻ

Cho cháu khá – yếu lên làm lại

Luyện tập nâng cao: Cho trẻ chạy thi lấy các loại rau, củ về cho đội của mình

**\* Trò chơi: “ Chuyền bóng”**

Cách chơi: Cô chia lớp thành hai đội, mỗi đội 5 bạn cô có chuẩn bị 2 quả bóng, khi có hiệu lệnh chuyền thì bạn đầu hàng cầm bóng và chuyền qua đầu cho bạn sau lưng và cứ thế tiếp tục đến bạn cuối hàng

Luật chơi: Đội nào chuyền nhanh hơn sẽ giành chiến thắng

Cô nhận xét trẻ sau mỗi lần chơi

Cô cho trẻ chơi 2 lần

\*Giáo dục

Để cơ thể khỏe mạnh các con phải biết tập thể dục, ăn uống đầy đủ các chất, uống thật nhiều nước,ăn thật nhiều rau vào mỗi ngày thì cơ thể mình mới khỏe mạnh, học tập tốt hơn. Các con nhớ chưa nào!

**\* Hồi tĩnh**

 Cô mở nhạc cho trẻ hồi tĩnh, hít thở nhẹ nhàng