**GIÁO ÁN**

**Chủ đề: Bản thân**

**Hoạt động học: Thể dục**

**Đề tài: Tung bóng với cô**

**Giáo viên: Trần Thị Kim Phượng**

**Độ tuổi: 3-4 tuổi**

**I. Mục đích yêu cầu**

**1. Kiến thức**

Trẻ biết tên vận động, biết cách cầm bóng bằng 2 tay để tung bóng, không làm bóng rơi tự do

**2. Kỹ năng**

Rèn kỹ năng cầm và tung bóng của đôi bàn tay

Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo

**3. Giáo dục**

Giáo dục trẻ biết yêu thích thể dục, thể thao, tăng cường luyện tập. Giáo dục trẻ hứng thú, mạnh dạn tham gia luyện tập.

Giáo dục trẻ ăn uống đầy đủ chất để cơ thể khoẻ mạnh

**II. Chuẩn bị**

Lớp học rộng rãi, thoáng mát.

Quả bóng

**III. Tiến hành hoạt động**

**1. Hoạt động mở đầu**

**\*Khởi động:** Tập theo nhạc

Hôm nay trời nắng đẹp các con cùng cô đi dạo chơi nào!

Cho trẻ đi theo nhạc kết hợp với đi thường, đi bằng mũi bàn chân, đi thường, đi khom lưng, đi thường, đi nâng cao đùi, đi thường, chạy chậm, nhanh dần.

Cho trẻ chuyển đội hình thành 3 hàng ngang.

**2. Hoạt động nhận thức**

**\*Bài tập phát triển chung:**Tập với gậy, vòng theo nhạc bài: “em bé khoẻ em bé ngoan”

Để cơ thể khỏe mạnh thì các con phải biết làm gì nào?

Động tác tay - vai: Hai tay đưa ra trước, lên cao: 4 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: tay đưa trước mặt đồng thời khụy gối. 2 lần x 4 nhịp.

Bật: Bật chụm tách: 2 lần x 4 nhịp.

Cho trẻ chuyển đội hình thành 2 hàng.

**\*Bài tập** **Vận động cơ bản: Tung bóng với cô**

Các con nhìn xem cô có gì đây?

Thế với quả bóng này thì con sẽ chơi trò chơi gì?

Cô giới thiệu vận động cơ bản “**Tung bóng với cô**”

Cho trẻ nhắc lại tên vận động cơ bản

Cô làm mẫu:

Lần 1: Cô làm mẫu không giải thích.

Lần 2: Cô vừa làm mẫu, vừa phân tích

Tư thế chuẩn bị: Cô đứng trước vạch chuẩn, khi có hiệu lệnh bắt đầu: Cô cầm bóng bằng 2 tay khi nghe hiệu lệnh bắt đầu thì cầm bóng bằng 2 tay tung lên cao, mắt nhìn theo bóng. Nhắc nhở trẻ tung bóng thẳng lên cao, không tung ra phía trước mặt hoặc phía sau.

Cô vừa thực hiện vận động gì?

Cho 2 trẻ lên thực hiện lại.

Trẻ thực hiện: Nhóm, lớp, cá nhân.

Cô quan sát sửa sai cho trẻ

\* Luyện tập: Hôm nay cô thấy lớp mình học rất là giỏi, bây giờ các con cùng tung bóng với cô nào. Bạn nào tung bóng càng cao thì được cô khen nhé

**Trò chơi: Kéo co**

**Cách chơi:** Cô chia lớp thành hai đội, cô có chuẩn bị 1 sợi dây thừng và mỗi đội cô sẽ mời 5 bạn lên chơi, ở giữa 2 đội có vạch ranh giới. Khi có hiệu lệnh bắt đầu thì 2 đội sẽ cố gắng kéo thật mạnh về phía đội của mình

**Luật chơi:** Đội nào bị kéo qua khỏi vạch ranh giới thì đội đó thua cuộc.

Cô cho trẻ chơi 2 lần.

Cô nhận xét trẻ sau mỗi lần chơi

\* Giáo dục

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

**3. Hoạt động kết thúc**

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