**Đề tài: BÉ ƠI! TẬP THỂ DỤC NÀO !**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**  
- Nhận biết sự cần thiết của việc tập thể dục để rèn luyện cơ thể.  
- Nghe nhạc và tập thể dục theo nhạc, nhịp nhàng và chính xác các động tác cùng với cô và bạn.  
- Rèn kỹ năng vận động "ném đích đứng", mạnh dạn và tự tin thực hiện vận động cùng bạn.  
- Phát triển trí nhớ, óc quan sát, tư duy ngôn ngữ và thẩm mỹ trong tạo hình.  
- Giáo dục trẻ ham thích vận động để cơ thể phát triển hoàn thiện.  
**II. CHUẨN BỊ:**  
- Làm quen với bài thơ "Tập thể dục"  
- Tập cho trẻ nghe nhạc và làm các động tác thể dục theo nhịp của bài nhạc ...  
- Túi cát hay bóng nhựa nhỏ cho trẻ, cột bia ( bảng đứng ) đặt cách vạch mức khoảng 1m .  
**III. TIẾN HÀNH:**  
\* Hoạt động 1:  
- Cô cùng trẻ đọc bài thơ "Tập thể dục":  
Cứ mỗi buổi sáng mai  
Bé dậy tập thể dục  
Chú Cún con lục đục  
Lao xuống bếp gọi mèo  
Chúng ta khẩn trương nào  
Ra sân tập thể dục  
- Cho trẻ đọc cùng cô vài lần đến thuộc ...  
- Sau đó cô trò chuyện với trẻ:  
+ Vì sao phải tập thể dục? ... Tập thể dục có ích lợi gì?  
+ Buổi sáng thức dậy bé có tập thể dục không? ... Ở trường mình tập thể dục vào lúc nào?  
+ Nếu bé siêng năng tập thể dục buổi sáng, bé sẽ thế nào?  
--- Giáo dục trẻ đi học đúng giờ để tập thể dục buổi sáng cùng cô và các bạn ...  
\* Hoạt động 2:  
- Cô mở nhạc cho trẻ khởi động cùng với cô bài " Tập thể dục buổi sáng": cho trẻ đi theo vòng tròn, thực hiện các động tác phù hợp với lời của bài hát ( 2 lần )  
- Cô tiếp tục mở một đoạn nhạc ( hay một bài hát ngắn ) thích hợp để cùng với trẻ tập thể dục  
theo nhạc ( các động tác thể dục tuỳ cô chọn sao cho thích hợp với trẻ ... )  
- Có thể tổ chức cho trẻ tập thể dục nhịp điệu với các động tác đơn giản nếu cô cho trẻ hoạt động  
trong lớp ...  
\* Hoạt động 3:  
- TC "Ném trúng đích":  
+ Cô giới thiệu các cột bia ( bảng đứng ) làm đích, ném mẫu cho trẻ xem ...  
+ Giải thích thao tác vận động: đứng chân trước chân sau, tay cầm túi cát ( hay bóng ) cùng phía với chân sau, đưa cao ngang tầm mắt , nhằm đích và ném vào đích.