**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.