ĐI BẰNG MÉP NGOÀI BÀN CHÂN.ĐI KHỤY GỐI.

MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

-Trẻ nhận biết động tác :Đứng tự nhiên,nghiêng hai bàn chân ra phía ngoài trong lượng cơ thểdồn lên mép ngoài bàn chân và bước đi.

-Trẻ đi hơi khuỵ gối xuống và tiếp tục đi ,tay vung tay hay chống hông d963 giữ thăng bằng trong lúc đi.

CHUẨN BỊ:

Nhạc,sân bãi an toàn.

TIẾN HÀNH:

Hoạt động 1: bài tập phát triển chung

 Khởi động: Thực hiện các tư thế đi theo hình dích dắc chạy về thành 4 hàng ngang

-Tay -Bài tập2:

 2 tay dang ngang, đưa ra phía trước( 2x8 )

-Bụng -Bài tập 2:

 Đứng ,cúi người phía trước , 2 tay giơ lên cao.( 2x8 )

-Chân -Bài tập 4.1

Đưa chân ra phía trước,đưa sang ngang,đưa về phía sau(3 lần 8 nhịp).

-Bật Bài tập 2: 4.2

Nhảy lên ,đưa 2 chân sang ngang(1lần 8 nhịp)

Trọng động: Cô giới thiệu và làm mẫu cho trẻ xem động tác

ĐI BẰNG MÉP NGOÀI BÀN CHÂN.ĐI KHỤY GỐI.

 Cô thực hiện lần 2 kết hợp giải thích

Cho một trẻ lên làm mẫu và sửa sai trên trẻ

Trẻ thực hiện theo côtại chỗ

Cô quan sát, sửa sai cho trẻ

Hoạt động 2: Cùng thi đua

Cô chia trẻ thành 3 nhóm cùng thực hiện.Cô sữa sai cho trẻ.

Hồi tĩnh hít thở theo nhạc nhẹ