Vận động cơ bản: BỘ THẤP CHUI QUA CÔNG

Trò chơi vận động: Kéo co

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

- Trẻ biết bỏ chân nọ tay kia, biết uốn lưng chui qua cổng không chạm vào cổng. Rèn luyện sự phối hợp khéo léo nhịp nhàng và vận động tốt.

**II. CHUẨN BỊ**

**1. Đồ dùng của cô**

* Mô hình ngôi nhà có hai cổng vào là 2 cổng thể dục đặt cách nhà khoảng 1m.
* Kẻ 2 vạch chuẩn cách cổng khoảng 3 – 4m, 1 dây thừng để chơi kéo co.
* Trang phục của cô gọn gàng.
* Nhạc các bài: “Bàn tay mẹ", "Cả tuần đều ngoan", "Chỉ có một trên đời", "Cho con". "Bế quét nhà”, “Nhà của tôi", "Niềm vui gia đình", "Ba ngọn nến lung linh"

**2. Chuẩn bị cho trẻ**

**-** Trang phục gọn gàng.

- Mỗi trẻ một đồ dùng gia đình.

**III. CÁCH TIẾN HÀNH**

**1. Gây hứng thú, khởi động Cho trẻ hát bài “Nhà của tôi".**

Đàm thoại và hỏi trẻ:

- Bài hát nói đến nội dung gi? Con hãy kể về ngôi nhà của con nào!

- Các con ạ, ai ai cũng có một ngôi nhà thân yêu của mình. Có bạn thì có nhà 1 tầng bay thì nhà 2 tầng, 3 tầng. Trong ngôi nhà đó, mọi người cùng nhau sống vui vẻ và hạnh ph cổng mới Cô báo cho các con biết một tin vui, đó là bạn búp bê vừa xây xong một ngôi nhà rất đẹp và bạn có mời các con đến thăm chung vui cùng gia đình bạn đấy. Nhưng có được nhà bạn hơi thấp và muốn vào thêm nhà bạn thì phải thật khéo léo chui qua được. Các con có muốn đi không? Nào, bây giờ cô và các con cùng đến thăm nhà bạn nha Tranh tiên, cô và các con hãy cùng khởi động cho thoải mái đã nhé.

*\* Khởi động*

- Chùng mình sẳn sàng chưa nào?

+ Cô cho trẻ về 3 hàng dọc

+ Cô cho trẻ đi thưởng, đi bằng mũi bàn chân, đi bằng gót chân, chạy chậm, chạy nhanh chạy chậm (theo nhạc).

+ Trẻ về 3 hàng dọc, tách 6 hàng dọc.

**2. Trọng động**

2.2. Bài tập phát triển chung

- Tập theo nhạc bài “Nhà của tôi", nhạc và lời Thu Hiền

+ Động tác tay: Tuy đưa ngang lên cao (5 lần x 4 nhịp).

+ Động tác chân. Ngồi khuyu gối (4 lần x 4 nhịp).

+ Động tác bụng: Ngồi duỗi chân, củi gặp người về trước (4 lần x 4 nhịp).

+ Động tác bật: Bật tại chỗ (4 lần x 4 nhịp).

2.2. Vận động cơ bản: Bò thấp chui qua cổng

- Muốn vào được nhà bạn Búp Bê, các con hãy xem cô vào trước nhé,

Cô làm mẫu

Lần 1: Có thực hiện vận động (không phân tích).

Lần 2: Cô vừa thực hiện vận động và kết hợp phân tích.

* Tư thể chuẩn bị. Cô quỳ 2 đầu gối, cẳng chân sát sản nhà, 2 tay chống song song xuống đất trước vạch chuẩn, đầu ngẩng, mắt nhìn thẳng về trước. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu" thì cố đặt tay phải lên phía trước, đưa chân trái về phía trước, rồi lại đưa tay trái chân phải về phía trước. Cứ như thể cô bỏ luân phiên chân nọ tay kia, khi bỏ mắt nhìn thẳng về trước. Khi đến cổng, cô uốn lưng xuống và nhẹ nhưng khéo léo bò chui qua cổng sao cho lưng không chọn vào cổng. Qua hết cổng, có đứng lên và chào bạn Búp Bê: “Tôi chào bạn Búp Bê", rồi hàng đứng.

Lần 3: Nhấn điểm chú ý, khi bỏ chui qua cổng phải uốn lưng không để lưng chạm vào cổng

* Cô mới 1 trẻ lên làm mẫu. Trẻ quan sát nhận xét.
* Trẻ tập luyện: lần lượt 2 trẻ lên tập dần cho đến hết. Cô chú ý sửa sai cho trẻ. Nhắc trẻ khác dần hàng.
* Cho trẻ chơi thi đua giữa 2 đội. Bạn Búp Bê rất ngạc nhiên vì các con bò chui qua công thữ khéo léo nên bạn muốn xem các con thì đua xem ai chui giỏi hơn đầy. Bây giờ, các anhly chia làm hai đội và thi đua với nhau nhé. Ở lần thì này, thành viên nào hiện đúng sẽ dc nhận một phần quà của bạn Búp Bê, đó là 1 đồ dùng gia đình
* Tổ chức 2 đội thi đua (cô bật nhạc bài Niềm vui gia đình)

Kết thúc, cô cùng trẻ nhận xét: trẻ chưa có phần thường, cô yêu cầu vận động lại và sửa si cho trẻ (nếu có). Củng cố: Cô cho trẻ nhắc lại tên vận động và mới I – 2 trẻ lên thực hiện lại vận động.

2.3. Trò chơi: “Kéo co”

* Bạn Búp Bê rất mừng khi mọi người đến thăm nhà bạn và bạn rủ các con cùng chơi một trò chơi đó là trò chơi “Kéo co".

Cách chơi: Trò chơi này sẽ chia thành hai đội chơi. Đây là vạch mốc ở giữa, đây là dây kéo co ở giữa dây có buộc 1 cái khăn. Các thành viên của hai đội sẽ đứng chân trước chân sau ở hai bên và tay cầm sẵn dây. Khi cô hô “hai ba" thì các con hãy gắng sức kéo dây về phía đội của mình. Đội nào kéo được chiếc khăn qua vạch chuẩn về phía đội của mình là đội đó thắng

Cô tổ chức cho trẻ chơi 2 lần. Cô nhận xét sau mỗi lần chơi.

Hồi tĩnh

Cô cho trẻ đi nhẹ nhàng thành 1 vòng tròn theo nhạc.

**3. Kết thúc:**

Bạn Búp Bê đã rất vui vì các con đã đến thăm nhà bạn. Bây giờ, đã đến giờ chúng là phải rồi, các con chào bạn nào!