**ĐỀ TÀI: BÒ CHUI QUA CỔNG**

**I.MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ thực hiện được bài tập bò chui qua cổng.  
- Trẻ bò không chạm cổng, phối hợp chân tay nhịp nhàng, phát triển sự khéo .

**II.CHUẨN BỊ:**

- Cổng

- Nhạc thể dục

**III. TIẾN HÀNH:**

**1.Khởi động:**

- Cho trẻ khởi động với các động tác: đi thường, đi mũi bàn chân, gót chân, khom lưng ,chạy chậm, chạy nhanh...

**2. Trọng động:**

**a. Bài tập phát triển chung:**

+ Tay 3 :hai tay đưa ngang, gập bàn tay sau gáy (3 lần x 8nhịp )

+ Bụng 2 : đứng nghiêng người sang 2 bên.(2 lần x 8 nhịp )

+ Chân 4 : đứng co 1 chân (3 lần x 8 nhịp )

+ Bật 3: bật tách chân, khép chân.( 2 lần x 8 nhịp )

**b. Vận động cơ bản: “Bò chui qua cổng”**

\* Cô làm mẫu: Bàn tay chống xuống sàn lưng thẳng mắt nhìn về phia trước, đầu gối và cẳng chân sát xuống sàn. Khi có hiệu lệnh : “Bò” bò kết hợp tay nọ chân kia, bò thẳng về phía trước, tới cổng đầu hơi cúi sao cho đầu và thân không chạm vào cổng, bò liên tục tới vạch đích, đứng lên và đi về phía cuối hàng

- Sau đó mời 2 bạn lên làm mẫu

- Cho cả lớp thực hiện

- Cô quan sát, sửa sai, động viên trẻ.

**c. Trò chơi vận động: "Thỏ về đúng chuồng"**

- **Cách chơi:** Các con sẽ kết thành nhóm có 3 bạn, trong đó 2 bạn cầm tay nhau làm chuồng, bạn còn lại làm thỏ chui bên trong chuồng. Tuy nhiên, số các chú thỏ sẽ nhiều hơn số chuồng. Khi có nhạc nổi lên các chú thỏ sẽ chui ra khỏi chuồng và đi kiếm ăn, vui chơi. Các chú thỏ chú ý khi nhạc dừng lại bất cứ lúc nào thì các chú thỏ phải nhanh chân tìm cho mình một chuồng để về trú mưa, nếu chú thỏ nào không tìm được chuồng sẽ phải nhảy lò cò 1 lần.

**- Luật chơi:** Mỗi chuồng ở được một chú thỏ. Nhạc dừng là trời mưa, các chú thỏ phải tìm về một chuồng.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi 2- 3 lần.

**3. Hồi tỉnh:**

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng

**IV.KẾT THÚC:**