**ĐỀ TÀI: ĐI TRÊN GHẾ THỂ DỤC ĐẦU ĐỘI TÚI CÁT**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ biết đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát

**II. CHUẨN BỊ:**

- 2 ghế thể dục

- Túi cát

- 2 trái bóng

- Nhạc thể dục

**III. TIẾN HÀNH:**

1. **Khởi động:**

- Cho trẻ đi chơi cùng cô, 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 1: tay đưa ra phía trước, lên cao sau đó hạ xuống. (2lần x 8 nhịp )

+ Bụng 2: Cúi gập người (2 lần x 8 nhịp )

+ Chân 2: Đứng co 1 chân. (3 lần x 8 nhịp )

+ Bật 1: Bật tại chỗ (2 lần x 8 nhịp )

**b. Vận động cơ bản: “Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát”**

- Cô làm mẫu: Cô đứng trước vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh cô bước lên ghế thể dục, lấy túi cát đội lên đầu và hai tay chống hông để giữ thăng bằng. Khi đi mắt cô nhìn thẳng về phía trước, đầu không cúi và không làm rơi túi cát. Đi hết ghế cô bước xuống ghế, để túi cát vào rổ và về cuối hàng.

- Cô mời 2 bạn lên làm mẫu

– Sau đó cô cho cả lớp thực hiện

– Cô quan sát, sửa sai và động viên trẻ.

**c. Trò chơi vận động: “Chuyền bóng”**

– **Cách chơi:** Chia trẻ làm 2 đội. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên cầm bóng hơi ngả người ra phía sau chuyền cho bạn tiếp theo.

- **Luật chơi**: Trẻ nào làm rơi bóng thì ra ngoài 1 lần chơi.

– Cho trẻ chơi 2-3 lần.

**3. Hồi tỉnh:**

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng

**IV. KẾT THÚC:**