**BẬT TẠI CHỖ**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ biết nhún chân bật lên và rơi xuống bằng đầu bàn chân rồi đến gót chân chạm đất

**II.CHUẨN BỊ:**

- Lớp sạch và rộng

**III.TIẾN HÀNH:**

**1. Khởi động:**

Cho trẻ đi vòng tròn với các tư thế: đi kiễng gót, đi bằng gót, đi khuỵu chân, chạy chậm

**2.Trọng động**:

***a.Bài tập phát triển chung:***

- Tay: đưa hai tay lên cao, ra trước, sang hai bên (2 lần x 8 nhịp)

- Bụng: cúi gập người về phía trước (2 lần x 8 nhịp)

- Chân: ngồi xổm, đứng lên (3 lần x 8 nhịp)

- Bật tại chỗ (2 lần x 8 nhịp)

***b.Vận động cơ bản*:** bật tại chỗ

- Cô làm mẫu 2 lần

- Cô làm mẫu

+ Lần 1: Giới thiệu tên vận động: “Bật tại chỗ”

+ Lần 2: Vừa làm vừa giải thích. Tư thế chuẩn bị: hai tay chống hông, chân đứng tự nhiên. Nghe hiệu lệnh thì nhún đầu bàn chân bật lên, chạm đất bằng mũi chân, hơi khuỵu gối rồi đến gót chân.

***c.Trò chơi vận động:*** chim bay cò bay

- **Luật chơi**: phản ứng kịp thời khi nghe tên con vật bay được hoặc bay không được

- **Cách chơi**: khi nghe tên con vật bay được thì trẻ nhảy bật lên, vẫy tay sang hai bên và nói tên con vật đó cùng với từ “bay”. Nếu nghe tên con vật không bay được thì đứng im và nói “không bay”.

**3.Hồi tĩnh:** cho trẻ đi hít thở nhẹ nhàng với cô