**BÒ BẰNG BÀN TAY, CẲNG CHÂN CHUI QUA CỔNG**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU:**

* Trẻ biết bò bằng bàn tay, cẳng chân sát sàn nhà và chui qua cổng.
* Biết bò thẳng hướng, chui qua cổng không đụng cổng.

**II. CHUẨN BI:**

* Sàn nhà sạch
* 6 cổng vòng cung

**III. TIẾN HÀNH:**

**1. Khởi động:**

Trẻ đi vòng tròn với các tư thế: đi nhón gót, đi bằng gót, đi khuỵu chân, chạy chậm

**2. Trọng động:**

***\* Bài tập phát triển chung:***

* Đứng đội hình 4 hàng ngang
* Tay: thay nhau đưa ra trước, ra sau (3 lần x 8 nhịp)
* Chân: dậm chân tại chỗ (3 lần x 8 nhịp)
* Bụng: cúi gập thân người về phía trước (2 lần x 8 nhịp)
* Bật tại chỗ (2 lần x 8 nhịp)

***\* Vận động cơ bản:*** bò bằng bàn tay, cẳng chân chui qua cổng.

* Trẻ đứng đội hình 2 hàng ngang đối diện nhau
* Cô cho một trẻ lên làm mẫu, hỏi trẻ “Đây là vận động gì?”
* Cô giới thiệu tên vận động “Bò bằng bàn tay, cẳng chân chui qua cổng”
* Cô cho 1 trẻ khác lên thực hiện lại vận động.
* Cô giải thích: các con đặt bàn tay và cẳng chân sát sàn nhà để bò. Khi bò, mắt nhìn phía trước, đầu không cúi. Khi chui qua cổng phải cúi đầu xuống để không chạm cổng. Bò chui qua cổng xong đi về cuối hàng.
* Thực hiện theo nhóm bạn trai, bạn gái (2 lần)
* Cô sửa sai cho trẻ thực hiện chưa đúng
* Trẻ luyện tập: trẻ bò qua các cổng chui cách khoảng nhau. Khi chui qua 1 cổng, trẻ sẽ đứng lên đi trong 1 đoạn đường ngắn, sau đó tiếp tục bò.

***\* Trò chơi vận động:*** Đàn chuột con.

* Luật chơi: khi nghe tiếng mèo kêu “meo meo” thì chuột bò trốn vào hang của mình.
* Cách chơi: cô giả làm mèo, trẻ giả làm chuột. Các chú chuột bò ra khỏi hang kiếm ăn, vừa bò vừa kêu “chít chít”. Khi nghe tiếng mèo kêu “meo meo” thì các chú chuột phải bò nhanh về hang của mình. Chú chuột nào bò chậm bị mèo bắt phải ra ngoài một lần chơi (chơi 3 lần)

***3. Hồi tĩnh:*** đi vòng tròn, hít thở nhẹ nhàng.