**ĐI KIỄNG GÓT LIÊN TỤC 3M**

1. **Mục đích – yêu cầu :**

* Trẻ biết kiễng gót lên để đi.

1. **Chuẩn bị :**

* 2 vạch mức khoảng cách 3m.

1. **Tiến hành :**
   * + 1. **Khởi động :**

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

1. **Trọng động :**

* **Bài tập phát triển chung :**

Đứng đội hình 4 hàng ngang.

* Tay: đưa hai tay lên cao, ra phía trước – sang 2 bên (2 lần x 8 nhịp).
* Chân: ngồi xuống – đứng lên (3 lần x 8 nhịp).
* Bụng: cúi gập người về phía trước (2 lần x 8 nhịp).
* Bật tại chỗ (2 lần x 8 nhịp).
* **Vận động cơ bản:** Đi kiễng gót liên tục 3m.

Đội hình 2 hàng ngang đối diện nhau.

* Cô làm mẫu lần 1. Giới thiệu tên vận động.
* Lần 2 cô giải thích: chuẩn bị tay chống hông. Khi đi ta kiễng gót lên để đi từ vạch xuất phát cho đến vạch đích. Rồi đi bình thường về cuối hàng.
* Từng nhóm 5 trẻ lên thực hiện (3 lần).
* Cô quan sát, nhắc nhở trẻ kiễng gót đi cho hết đoạn đường qui định.
* Nhóm bạn trai – bạn gái thực hiện (2 lần).

1. **Hồi tĩnh**: đihít thở nhẹ nhàng