**BẬT XA 35CM**

**I) Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết biết phối hợp tay và chân để thực hiện động tác bật xa 35cm, chạm  đất đồng thời bằng 2  chân

**II) Chuẩn bị:**

- Sân bãi thoáng mát, sạch sẽ

- Vạch mức bật xa 35cm.

**II) Tiến hành:**

* + **Khởi động**

- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu chân: đi bình thường, đi nhón chân, đi  bình thường, đi bằng gót  chân, đi  bình thường, đi  khom lưng, đi bình thường,  chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm, đi bình  thường về 3 hàng để  chuẩn bị tập  bài tập phát triển chung.

* + **Trọng động:**

- Bài tập phát triển chung:

+ Tay 1:  Hai tay đưa ra trước, lên cao. (2lx8n)

+ Bụng 2: Đứng nghiêng người sang 2 bên. (2lx8n)

+ Chân 1: Nhón chân tay đưa cao, khuỵu gối tay thả xuôi. (3lx8n)

+ Bật 3: Bật tách khép chân. (2lx8n)

- Vận động cơ bản:

+ Cô giới thiệu tên vận động bật xa 35cm

+ Cô làm mẫu lần 1

+ Lần 2 + giải thích: TTCB chân đứng tự nhiên, gối hơi khuỵu, đưa tay từ trước  ra sau, dùng sức của  chân bật  mạnh về phía  trước, chạm đất nhẹ nhàng  bằng 2 chân (từ mũi chân cho đến cả bàn chân)  tay đưa ra trước để  giữ  thăng bằng

+ Chọn trẻ giỏi lên thực hiện.

+ Cho trẻ chia nhóm nhỏ thực hiện, cô chú ý sửa sai cho trẻ.

- Trò chơi vận động: Bẫy chuột

+ Cô giới thiệu trò chơi“ Bẫy chuột”.

+ Cô giới thiệu cách chơi, luật chơi.

* Cách chơi: Cho 2 trẻ cầm tay nhau đứng làm bẫy, các bẫy chuột rải đều khắp  phòng. Các trẻ còn  lại làm  chuột. Các chú  chuột bò quanh và chui qua chui  lại dưới các bẫy chuột, các chú chuột vừa  bò vừa kêu “chít  chít”. Khi có tín  hiệu bẫy sập, hai  trẻ làm bẫy ngồi thụp xuống bắt chuột, các chú  chuột phải  bò thật nhanh ra  khỏi bẫy để không bị bắt.
* Luật chơi: Nếu chú chuột nào bị bắt sẽ đổi vị trí cho bạn làm bẫy.

+ Cho lớp chơi thử

+ Cho lớp chơi vài lần. Cô nhận xét sau mỗi lần chơi.

* + **Hồi tỉnh**