**ND 1: PTTC**

**BẬT QUA VẬT CẢN 15-20 CM**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

Trẻ thực hiện được vận động bật qua vật cản 15 – 20 cm giữ được thăng bằng.

Biết chơi trò chơi “Mèo và chim sẻ”

**II. CHUẨN BỊ:**

- Vạch mức.

- Nhạc thể dục.

- Dây chơi kéo co.

- Vật cản 15 – 20 cm.

**III. TIẾN HÀNH:**

\* Khởi động:

- Di chuyển theo đội hình vòng tròn, đi kiểng chân/ gót chân/ khụy gối, chạy chậm/ nhanh/ chậm kết hợp với nhạc.

\* Trọng động:

- Bài tập phát triển chung.

+ Tay: Bước chân lên,hai tay đưa ra trước, xếp tay ngang ngực ( 2 lần 8 nhịp)

+ Chân: tay dang ngang, ra phía trước và khụy gối (3 lần 8 nhịp)

+ Bụng: Hai đưa lên cao hình chữ V, nghiêng lườn trái, phải (2 lần 8 nhịp)

+ Bật: bật tách, khép chân (3 lần 8 nhịp)

- Vận động cơ bản

+ Giới thiệu tên vận động: “Bật qua vật cản 15–20 cm”

+ Cô làm mẫu kết hợp miêu tả động tác:

- Đứng trước vạch mức khi có hiệu lệnh bật tay đưa ra trước đồng thời khụy gối đánh tay ra sau bật mạnh về phía trước qua vật cản, rơi xuống bằng nửa bàn chân trước.

- Trẻ thực hiện (cô quan sát nhắc trẻ thực hiện đúng).

+ Lần 1: Bật cá nhân.

+ Lần 2: Bật cùng bạn.

- Trò chơi vận động “Mèo và chim sẻ”

- Cô giới thiệu luật chơi, cách chơi.

+ Cách chơi: Một bạn sẽ làm Mèo, nằm ngủ ở trong nhà, các chú chim sẻ đi kiếm ăn. Các bạn khác sẽ làm các chú chim sẻ. Chim sẻ đi kiếm ăn vừa đi vừa kêu “Chích chích chích” Khi có tiếng “Meo,meo,meo, ta là mèo đây” báo hiệu mèo sẽ xuất hiện thì các chú chim sẻ phải chạy thật nhanh về tổ của mình.

+ Luật chơi: Các chú chim phải bay về đúng tổ của mình.Chú chim sẻ nào chậm ko bay kịp bị mèo bắt hoặc về chạy về nhầm tổ thì sẽ phải đổi vai chơi cho bạn Mèo.

+ Cho trẻ chơi

\* Hồi tĩnh:

- Hít thở nhẹ nhàng.

**ND 2: PTNT**

**ĐỀ TÀI: ĐỨNG LÊN NGỒI XUỐNG GHẾ**

- Cách chơi : Cô cho mỗi trẻ 1 cái ghế, trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô, ngồi lên xuống ghế.

- Sau đó trẻ qua sát hành động của cô, trẻ thực hiện lại cách ngồi lên xuống ghế theo yêu cầu cô hướng dẫn.

Trẻ đúng sau ghế, biết kéo ghế nhích dần, nhích dần vê phía minh không gây ra tiêng động.

- Biêt đứng cạnh ghê, ngồi xuống chân xoay chân về phía bên phải xoay thân mình về phía mặt bàn, nhích dần ghế vào phía bên trong đến khi ngồi thoải mái.

- Luật chơi: Đội nào nhảy mà chạm vào vòng thì loto đấy sẽ không được tính.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi 2 lần.