**TRÈO LÊN XUỐNG BẬC CAO**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU:**

- Trẻ biết phối hợp chân tay nhịp nhàng, trèo lên xuống bậc cao.

**II. CHUẨN BỊ:**

- 4 bục cao 30cm

- Sân bãi rộng, thoáng mát.

- Máy hát.

**III. TIẾN HÀNH:**

**Khởi động:**

- Cô cho trẻ đi đội hình vòng tròn kết hợp các kiểu chân: đi bình thường, đi nhón gót, đi bình thường, đi bằng mũi bàn chân, đi bình thường, đi kiễng chân, đi bình thường, đi khom lưng, chạy chậm, chạy nhanh, nhanh dần, chậm dần, đi về hàng.

**Trọng động:**

**Bài tập phát triển chung:**

- Tay 2: Tay đưa ra trước lên cao. (3l x 8nhịp).

- Bụng 2: Đứng nghiêng người sang 2 bên. (2l x 8nhịp).

- Chân 2: Ngồi khuỵu gối. (3l x 8 nhịp).

- Bật 1: Bật tại chỗ.

**Vận động cơ bản: Trèo lên bước xuống bậc cao**

- Lần 1: Cô làm mẫu.

- Lần 2: Đứng cạnh ghế, một tay vịn thanh ghế,một tay vịn mép ghế, bước từng chân lên ghế, sau đó bước tiếp từng chân xuống đất, thực hiện 2..3 lần liền, khi làm thuần thục các con thực hiện không vịn tay vào ghế

- Chọn 1+2 trẻ giỏi thực hiện

- Chia nhóm cho trẻ thực hiện.

**Trò chơi vạ̄n đọ̄ng: Kéo co**

Cách chơi: Chọn một trẻ làm mèo ngồi ở một góc lớp, cách tổ chim sẻ 3-4m. Các trẻ khác làm chim sẻ. Các chú chim sẻ  vừa nhảy đi kiếm mồi vừa kêu"chip, chip, chip" (thỉnh thoảng lại ngồi gõ tay xuống đất giả như đang mổ thức ăn). Khoảng 30 giây mèo xuất hiện. Khi mèo kêu "meo, meo, meo" thì các chú chim sẻ phải nhanh chóng bay về tổ của mình. Chú chim sẻ nào chậm chạp sẽ bị mèo bắt và phải ra ngoài một lần chơi. Trò chơi tiếp tục khoảng 3- 4 lần. Mỗi lần, chim sẻ đi kiếm mồi khoảng 30 giây thì mèo lại xuất hiện.

Luật chơi: Khi nghe tiếng mèo kêu, các con chim sẻ bay nhanh về tổ. Mèo chỉ được bắt chim sẻ ở ngoài vòng.

- Tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần

**Hồi tỉnh.**

Cho trẻ đi hít thở tự do nhẹ nhàng.