ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 6

**TRƯỜNG MẦM NON RẠNG ĐÔNG 5A**

ĐỀ TÀI:

**BẬT QUA VẬT CẢN**

**(Cao 15 – 20 cm)**

**GIÁO VIÊN: NGUYỄN PHẠM QUẾ TRÂN**

**LỚP: Lá 3**

**NGÀY THỰC HIỆN: 11/10/2019**

**NĂM HỌC: 2019 - 2020**

**I/ MỤC ĐÍCH YÊU CẦU :**

- Trẻ biết phối hợp chân, tay và giữ thăng bằng khi bật qua vật cản cao 15-20 cm.

**II/ CHUẨN BỊ :**

* 4 vật cản cao 15cm và 2 vật cản cao 20 cm
* Bóng to: 2 quả
* Nhạc khởi động , hồi tĩnh.
* Máy hát.

**III/ TIẾN HÀNH :**

* **Khởi động:**
* Cho trẻ đi tự nhiên, kết hợp các kiểu chân: đi thường, đi nhón gót, đi bằng gót chân, đi khom lưng, đi nhanh, chạy chậm, chạy nhanh ...
* **Trọng động:**

*\* Bài tập phát triển chung:*

* Cô cho cháu tập động tác :
* Tay 2 : Tay đưa ra phía trước, lên cao ( 2 lần x 8 nhịp )
* Bụng 4: Tay chống hông cúi người về phía trước, ngửa ra sau ( 2 lần x 8 nhịp )
* Chân 2: Ngồi khuỵu gối, tay đưa cao ra trước ( 3 lần x 8 nhịp )
* Bật 2: Bật tiến về phía trước ( 1 lần x 8 nhịp )

*\* Vận động cơ bản : Bật qua vật cản 15-20 cm;*

* Cho trẻ trải nghiệm.
* Cô làm mẫu lần 1.
* Cô làm mẫu lần 2 và giải thích vận động: Cô đứng cách vật cản 15-20cm.
* Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, tay thả xuôi. Hai tay đưa ra trước, đánh nhẹ xuống dưới ra sau đồng thời gối hơi khuỵu để lấy đà. Dùng sức của chân nhún và bật lên cao để qua được vật cản, tay đưa ra trước chân chạm đất nhẹ nhàng bằng đầu bàn chân, gối hơi khuỵu. Sau đó đứng thẳng và đi về vị trí đứng.
* Chú ý nhắc trẻ phải nhún mạnh để bật lên cao.
* Chia nhóm thực hiện vận động ( cô quan sát, sửa sai cho trẻ )

*\* Trò chơi vận động : “Chuyền bóng’:*

* Cho trẻ nhắc lại luật chơi, cách chơi: Cho trẻ đứng thành 2 hai hàng dọc theo đội. Bạn đằng trước cách bạn đằng sau một cánh tay, chân bước rộng bằng vai. Bạn đầu hàng sẽ là người cầm bóng bằng 2 tay. Khi có hiệu lệnh “ Chuyền” thì sẽ cầm bóng bằng 2 tay đưa lên đầu, hơi ngả tay về phía sau. Bạn thứ 2 sẽ đón bóng bằng hai tay rồi làm động tác tương tự để chuyền bóng cho bạn tiếp theo, cứ vậy chuyền lần lượt đến bạn cuối cùng của hàng. Cố gắng không để làm rơi bóng. Nếu đội nào làm rơi bóng thì phải thực hiện lại. Và bạn cuối cùng sẽ là người cầm bóng lên cho Cô. Đội nào nhanh hơn sẽ là đội thắng.
* Trẻ chơi 2-3 lần
* **Hồi tĩnh:**
* Hít thở nhẹ nhàng trên nền nhạc không lời.