

GIÁO ÁN

“Bật tách chân , khép chân qua 5 ô”

Lứa tuổi : 4-5 tuổi

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

- Trẻ biết bật tách chân , khép chân qua 5 ô

II. CHUẨN BỊ :

- Nhạc
- Vòng
- Các ô trên sàn

III. TIẾN HÀNH :

1. Khởi động :

- Cô cùng trẻ vận động theo nhạc
- Đi các kiểu chân bình thường , nhón chân , gót chân , khom lưng , chạy chậm , chạy nhanh...

2. Trọng động :

➤ Bài tập phát triển chung :

- Tay : Hai tay đưa ngang vai , hai tay đưa ra trước (2 lần 8 nhịp)
- Chân : Đứng đưa một chân ra trước , khụy gối (3 lần 8 nhịp)
- Bụng : Quay người sang 90
- Bật : Hai tay chống hông chụm tách chân tại chỗ

➤ Vận động cơ bản : “Bật tách chân , khép chân qua 5 ô”

Hôm nay cô sẽ dạy cho các con vận động : “**Bật tách chân , khép chân qua 5 ô**”

➤ Cô làm mẫu :

- Cô làm mẫu lần 1 không giải thích
- Làm mẫu lần 2 kết hợp phân tích động tác:

* Tư thế chuẩn bị: Đến trước ô, Chân đứng tự nhiên, , tay chống hông, dùng sức của chân lần lượt bật tách chân vào ô 2 , bật chụm hai chân vào ô 1, bật tách chân vào ô 2, bật chụm hai chân vào ô 1 ...tiếp tục bật như vậy cho đến hết, bật liên tục không dừng vào vạch ô.

- Mời trẻ thực hiện (Cô quan sát hướng dẫn trẻ thực hiện đúng).
- Cả lớp thực hiện
- Chia nhóm thực hiện
- + Nhóm giỏi (Nhóm có in hình mặt cười): Cô gợi ý cho trẻ bật tách chân , khép chân vào vòng
- + Nhóm yếu hơn (Nhóm không có in hình): Cô gợi ý cho trẻ bật tách chân , khép chân vào ô nhưng thêm một vòng

3. Trò chơi vận động: “ Lộn cầu vòng ”

- Cô hỏi trẻ cách chơi, luật chơi.
- Cô nhắc lại cách chơi: 1 trẻ làm Cáo, Cô làm Thỏ mẹ, các trẻ còn lại làm Thỏ con . Khi nghe tiếng Thỏ mẹ gọi, các chú Thỏ con sẽ chạy nhanh về với Thỏ mẹ. Thỏ con nào chạy chậm sẽ bị Cáo bắt giữ.
- Luật chơi: Chú Thỏ con nào bị Cáo bắt sẽ ra ngoài một chơi.
- Trẻ chơi 2 - 3 lần.

➤ **Hồi tĩnh**: Cô cho trẻ đi tự do hít thở nhẹ nhàng