**BẬT LIÊN TỤC VỀ PHÍA TRƯỚC**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

- Trẻ biết nhún bật bằng 2 chân liên tục về phía trước

**II. CHUẨN BỊ:**

- Vạch mức.

- Nhạc tập thể dục.

**III. TIẾN HÀNH:**

**1. Khởi động:** Di chuyển theo đội hình tự do, vòng tròn, kiểng chân, khuỵu gối, chạy chậm, chạy nhanh kết hợp bài  hát  “Nắng sớm"

**2. Trọng động:**

**\* Bài tập phát triển chung:**

- Tay 2: đưa tay đưa ngang - lên cao (3l x 8n)

- Bụng 2: đứng nghiêng người sang hai bên (2l x 8n)

- Chân 2: ngồi khụy gối (2l x 8n)

- Bật 4: bật liên tục bằng 2 chân trước (1l x 8n)

**\*Vận động cơ bản:**

- Giới thiệu vận động “**Bật liên tục về phía trước”**

- Cô cho trẻ làm mẫu + giải thích: đứng hai tay chống hông khụy gối, bật chụm hai chân liên tục về phía trước rồi quay sau bật về vị trí cũ.

- Lần 1 cho cả lớp thực hiện

- Lần 2 chơi “Ếch ộp nhảy đi chơi” (Cho cả lớp làm ếch bật)

**\* Trò chơi vận động: “Cáo và thỏ”:**

- Cho trẻ chơi 2 lần.

**3. Hồi tĩnh:** Cho trẻ đi nhẹ nhàng hít thở.