**BẬT QUA VẬT CẢN 10-15 cm**

**Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết phối hợp tay chân và mắt khi thực hiện được động tác bật qua vật cản 10-15 cm

**Chuẩn bị:**

- Máy hát ,băng nhạc

- 4 vật cản màu xanh có độ cao 10cm

- 2 vật cản màu đỏ có độ cao 15 cm

- 4 Rổ nhựa to, 10 quả bóng màu xanh, 10 quả bóng màu đỏ.

**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:**

+ BTPTC:

- Tay 3: đưa tay ra trước gập khủy tay (2l x 8 nhịp)

- Bụng 3: đưng cúi người về phía truóc (2l x 8nhịp)

- Chân 3: đứng nhún chân, khụy gối (2l x 8nhịp)

- Bật 4: bật tách khép chân sang 2 bên (2l x 8nhịp)

+VĐCB:

- Cô làm mẫu lần 1

- Lần 2 cô giải thích: Cô đứng trước vật cản 2 tay chống hông đồng thời khuỵu gối dùng sức của đôi chân bật qua vật cản và cô đi tiếp đến vật cản tiếp theo và bật.

- Mời 2 bé thực hiện lại

- Chia nhóm cho trẻ thực hiện, cô chú ý sửa sai cho trẻ

+ TCVĐ: Trò chơi vận động “Đôi bạn khéo”

- Cách chơi: Hai bạn một sẽ có một quả bóng nhiệm vụ của 2 bạn sẽ cầm tay nhau và kẹp quả bóng vào giữa đi từ vạch xuất phát đến rổ của đội mình sẽ đẩy quả bóng vào rổ rồi về vị trí.

- Luật chơi: Trong quá trình chơi nếu đôi bạn nào để rơi quả bóng thì quả bóng của đôi bạn đó không được tính.

- Cho lớp chơi vài lần.

**Hồi tỉnh:**

- Cho trẻ đi hít thở nhẹ nhàng