**BẬT QUA VẬT CẢN CAO 10-15CM**

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

- Trẻ hiểu cách bật qua vật cản: Dùng sức của đôi bàn chân bật qua vật cản.

- Trẻ có kỹ thực hiện được vận động bật qua vật cản 10-15 cm.

- Trẻ hứng thú tham gia bài tập và trò chơi vận động.

II. Chuẩn bị:

- 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.

III.Tổ chức hoạt động:

**1. Hoạt động 1: Ổn định tổ chức gây hứng thú**

- Xin chào mừng các bé đến với chương trình

“Bé khỏe bé ngoan” ngày hôm nay. Về dự chương trình ngày hôm nay là sự có mặt của 2 đội chơi: Đội nơ đỏ, và đội nơ xanh 1 tràng pháo tay cổ vũ cho cả 2 đội chơi.

- Đến với chương trình 2 đội sẽ phải trải qua 3 phần thi:

+ Phần thi thứ nhất: Đồng diễn thể dục

+ Phần thi thứ hai: Trổ tài

+ Phần thi thứ ba: Chung sức

- Và để bước vào các phần thi được tốt xin mời các đội bước vào các phần thi đạt kết quả tốt. Cô xin mời 2 đội cùng Khởi động.

Cô mở băng.

**2. Hoạt động 2: Khởi động.**

- Cho trẻ xếp thành 3 hàng dọc chuyển thành vòng tròn (kết hợp các kiểu đi: đi thường, đi nhanh, đi kiễng gót, đi khom lưng, chạy: Chạy nhanh, chạy chậm, theo nhạc bài “Ba chú gấu”) rồi di chuyển thành 3 hàng ngang dãn cách đều.

3. Hoạt động 3: Trọng động:

- Hôm nay cô sẽ dạy các con bài tập vận động

“Bật qua vật cản 10-15 cm” để thực hiện được bài tập được tốt cô xin mời các đội cùng với cô tập PTPTC nhé.

+ BTPTC:

- Tay 1: Đưa hai tay ra phía trước – lên cao và vỗ vào nhau. (3l x 8 nhịp)

- Bụng 1: Nghiêng người sang hai bên. (2l x 8 nhịp)

- Chân 3: Đứng một chân nâng cao, gập gối. (3l x 8 nhịp)

- Bật 5: Bật tách khép chân sang hai bên. (2l x 8 nhịp)

**\*Vận động cơ bản: “Bật qua vật cản 10-15 cm”:**

- Trẻ điểm số tách hàng thành 2 hàng ngang đối diện nhau:

- Nhìn xem trước mặt các con có gì?

- Các con ơi! các con có biết các vật cản này để làm gì không?

- À, đây là những vật cản, hôm nay cô sẽ cho các con bật qua vật cản đó. Muốn bật qua vật cản như thế nào thì các con chú ý cô làm mẫu nhé!

- Cô thực hiện mẩu 1 lần không phân tích động tác

- Cô làm mẫu lần 2 kết hợp phân tích động tác:

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. Sau khi thực hiện xong bài tập các con sẽ về cuối hàng đứng.

- Khi thực hiện bài tập các con phải thực hiện đúng kỹ thuật nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của xương khớp.

- Cô Mời 2 cháu lên thực hiện

- Lần 1: Cho lần lượt cả lớp thực hiện (mỗi lần 2 cháu).

- Lần 2: Tiếp tục cho cả lớp thực hiện (Mỗi lần 2 trẻ)

- Cô chú ý sửa sai kịp thời.

- Lần 3: Cô chuẩn bị vật cản cao hơn vật cản trước

- Các con nhìn xem cô có gì đây, các con có nhận xét gì về vật cản này.

- À đúng vật cản màu đỏ cao hơn vật cản màu xanh. Vậy phải đòi hỏi những bạn nào có đủ can đảm và tự tin để bật qua vật cản này.

- Bạn nào đủ tự tin thì sẽ đứng trước vật cản màu đỏ, còn bạn nào không đủ tự tin sẽ đứng trước vật cản màu xanh để thực hiện bài tập nhé.

- Mời trẻ thực hiện.

\* Củng cố: Các con vừa thực hiện bài tập gì?

- Bạn nào giỏi lên thực hiện lại bài tập cho cô và các bạn cùng xem.

- Cô mời 2 trẻ khá lên thực hiện

- Khen trẻ.

**\*Trò chơi dân gian “Lộn cầu vồng”.**

- Tiếp theo cô sẻ cho các con chơi một trò chơi các con có thích không? À, đó là trò chơi “Lộn cầu vồng”

- Cô nêu cách chơi, luật chơi của trò chơi: - Cho trẻ chơi 2 lần. Sau mỗi lần chơi giáo viên kết hợp kiểm tra kết quả của 2 đội chơi.

**4 Hồi tĩnh:**