**BẬT TÁCH CHÂN, KHÉP CHÂN**

**QUA 5 Ô**

**Mục đích – yêu cầu:**

- Trẻ thực hiện được các động tác Bật tách chân, khép chân qua 5 ô

**Chuẩn bị:**

- Sân rộng, thoáng mát.

- 5 ô

- Máy hát

**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

- Bài tập phát triển chung:

+ Tay 1: Hai tay đưa ra trước, lên cao (2 lần x 8 nhịp)

+ Bụng 4: Ngồi duỗi chân, cúi gập người về trước (3 lần x 8 nhịp)

+ Chân 1: Ngồi xổm, đứng lên (2 lần x 8 nhịp)

+ Bật 1: Bật tại chỗ (1 lần x 8 nhịp)Vận động cơ bản:

Vận động cơ bản: Bật tách chân, khép chân qua 5 ô.

- Cô cho trẻ làm mẫu lần 1.

- Lần 2+ giải thích: khi nhảy tay chống hông lần lượt nhảy chụm 2 chân vào ô 1, nhảy tách chân vào ô 2, nhảy chụm 2 chân vào ô 3…tiếp tục nhảy như vậy cho tới hết ô.

- Chọn 1+2 trẻ giỏi thực hiện

- Chia nhóm cho trẻ thực hiện.

Trò chơi vận động: Đi như gấu, bò như chuột

- Cách chơi: Đặt 4 vòng cung thành 2 hàng, cái nọ cách cái kia 1m. Chia trẻ thành 2 đội, lần lượt cho từng cháu lên chui qua 2 vòng. Vòng thứ nhất phải bò bằng bàn tay, bàn chân. Vòng thứ hai bò bằng cẳng tay và cẳng chân. Sau đó chạy về chỗ các bạn khác tiếp tục bò, ‘ội nào xong trước và ít ng°ời chạm vào vòng sẽ thắng cuộc.

- Luật chơi: Bò qua không được chạm vòng

- Cho cả lớp chơi 2-3 lần.

Hồi tỉnh cho trẻ hít thở nhẹ nhàng