**BẬT TÁCH  KHÉP CHÂN QUA 5 Ô**

**I. Mục đích yêu cầu :**

- Trẻ biết bật chụm chân vào một ô, tách  khép chân vào 2 ô.

**II. Chuẩn bị :**

- Nhạc

- Vòng

**III. Tiến hành** :

**\* Khởi động :** Trẻ kết hợp đi nhón gót, đi bằng gót chân, đi khom  người, chạy chậm -  nhanh - chậm theo nhạc sau  đó đứng đội hình  hàng  ngang, dãn  cách đều nhau.

**\* Trọng động :**

**a). Bài tập phát triển chung:**

- Tay 1 :  hai tay đưa ra trước, lên cao (1 lần x 8 nhịp).

- Lườn 1 : đứng quay người  sang hai bên (2 lần x 8 nhịp).

- Chân 4 : đứng co một chân (3 lần x 8 nhịp).

- Bật 3 : bật tách chân, khép  chân (2 lần x 8 nhịp).

**b). Vận động cơ bản: “Bật  chụm chân liên lục vào 5 ô”.**

-  Cô làm mẫu (lần 1 không giải thích).

-  Cô làm mẫu (lần 2)  giải  thích : Cô đứng trước các ô, đứng  chụm  chân, hai tay  chống hông rồi  bật  chụm chân vào ô đầu tiên, tách  chân  vào hai ô kế itếp, lần lượt  hết  các ô.

-  Mời trẻ thực hiện (Cô quan  sát hướng dẫn trẻ thực hiện đúng).

-  Cả lớp thực hiện.

- Chia nhóm thực hiện nâng  cao vận động

+ Nhóm khá : thực hiện bật liên tục vào ô và ít vòng.

+ Nhóm giỏi : thực hiện vận bật liên tục vào ô và  nhiều vòng hơn.

c). **Trò chơi vận động :  “Thỏ mẹ, Thỏ con”**

- Cô hỏi trẻ cách chơi, luật  chơi.

- Cô nhắc lại cách chơi : Bạn  cầm bóng đầu tiên sẽ chuyền bóng cho  bạn bên cạnh,  cứ như thế cho  đến hết vòng tròn.

-  Luật chơi : Bạn nào làm  rơi bóng sẽ ra ngoài một chơi.

-  Trẻ chơi 2 - 3 lần.

**\* Hồi tĩnh :** Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng.