**BÒ BẰNG BÀN TAY VÀ BÀN CHÂN 3- 4M**

**I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU:**

- Trẻ biết bò bằng bàn tay và bàn chân 3-4m.

**II. CHUẨN BỊ:**

- Vạch xuất phát và vạch kết thúc.

- Dây thừng

**III. TIẾN HÀNH:**

**1. Khởi động:**

Cho trẻ di chuyển theo đội hình vòng tròn đi các kiểu chân: Đi nhón gót, bằng gót, đi khom ,chạy nhanh, chạy châm.

**2. Trọng động:**

**\* Bài tập phát triển chung;**

- Tay: 2 tay đưa ra phía trước, lên cao (2 lần/8 nhip)

- Chân: đứng đưa 1 chân ra phía trước (3 lần/8 nhịp)

- Bụng: 2 tay đưa lên cao đồng thời cuối xuống (2lần/8 nhịp)

- Bật: 2 chân chụm lại và bật tại chổ (1lần/8 nhịp)

**\* Vận động cơ bản:** Bò bằng bàn tay bàn chân 3 - 4m.

- Trẻ làm mẫu cô giải thích động tác: đứng trước vạch chuẩn bị, khi nghe có hiệu lệnh, chống 2 bàn tay xuống đất, người nhổm lên cao bò tiến về  phía trước. Khi bò thì phải phối hợp tay này chân kia cho thật nhịp nhàng, bò tới đường vạch kết thúc thì đứng lên.

- Cho trẻ chia 4 nhóm thực hiện:

**\*Trò chơi vận động:** Kéo co.

- Cô cho trẻ nhắc lại luật chơi và cách chơi.

- Trẻ chơi 1 - 2 lần.

**3. Hồi tĩnh:**

- Cho trẻ đi hít thở nhẹ nhàng