**ĐỀ TÀI: BÒ CHUI QUA ỐNG DÀI 1.5 x 0.6 M**

**I. Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ thực hiện vận động bò chui qua ống dài 1.5 x 0.6m.    
**II. Chuẩn bị:**  - 2 chiếc ống dài hình con sâu.

- Nhạc “Em đi chơi thuyền”.

**III. Tiến hành:**

**\* Khởi động**   
- Trẻ vận động theo nhạc bài hát “Em đi chơi thuyền” kết hợp các kiểu đi: đi kiễng chân, đi bằng gót chân, đi bằng mép bàn chân,…kết hợp xoay  vai, xoay cánh tay,… chạy nhanh, chạy chậm.

**\* Trọng động**   
- Bài tập phát triển chung:  
  + Tay 1: Tay đưa ra phía truớc, gập truớc ngực (3l x 8n).

  + Bụng 3: Đứng nghiêng người sang 2 bên (2l x8n).

  + Chân 1: Ngồi xổm, đứng lên liên tục  (3l x 8n).

  + Bật 2: Bật tách chân, khép chân (1l x 8n).

- Vận động cơ bản:

  + Cô giới thiệu vận động: Bò chui qua ống dài 1.5 x 0.6m.

  + Cô mời 2 bạn lên làm mẫu.

  + Giải thích vận động: TTCB: Đứng trước vạch xuất phát, 2 bàn tay và 2 cẳng chân tì xuống sàn, mắt nhìn về trước, lưng  thẳng. Khi có hiệu lệnh thì bò chân này kết hợp tay kia, mắt nhìn về  trước, bò khéo léo chui qua ống dài, không chạm người vào ống.

  + Trẻ thực hành bò chui qua ống dài.

- Trò chơi vận động: “Thỏ đổi lồng”.

  + Trò chuyện về luật chơi, cách chơi.

  + Trẻ cùng chơi (2 lần).

  + Nhận xét sau mỗi lần chơi.

**\* Hồi tĩnh:**

- Trẻ thả lỏng tay chân kết hợp hít thở nhẹ nhàng.