**ĐỀ TÀI: BÒ VÒNG QUA 5-6 ĐIỂM DÍCH DẮC CÁCH NHAU 1.5M -  TRÈO LÊN , XUỐNG THANG Ở  ĐỘ CAO 1.5M SO VỚI MẶT ĐẤT -  KHÔNG LÀM RƠI VẬT TRÊN ĐẦU KHI ĐI TRÊN GHẾ THỂ  DỤC**

**I. Mục đích yêu cầu:**

* Bài tập tổng hợp.Củng cố kỹ năng bò dích dắc qua 7 điểm; trèo lên, xuống thang ở độ cao  1.5m so với mặt đất; không làm rơi  vật trên đầu khi đi trên ghế thể dục.

**II. Chuẩn bị:**

* 40 túi cát, 7 cây nấm , thang leo, vạch mức.
* Nhạc “Mùa xuân đến rồi”

**♦ KHỞI ĐỘNG:**

    Trẻ đi và chạy kết hợp với nhạc (Đi kiễng chân, đi bình thường, đi bằng gót  chân, đi bình thường, đi bằng mép  ngoài bàn chân, đi bình thường…. kết hợp  xoay vai, xoay cánh tay, xoay cổ tay, ….chạy chậm, chạy bình thường,  chạy  nhanh, chạy bình thường, chạy chậm, chạy bình thường…)

**♦ TRỌNG ĐỘNG:**

●*Bài tập phát triển chung*:

 + Tay 1: Tay đưa ra phía trước, gập trước ngực. (3L x 8N )

 + Bụng 6: Ngồi duỗi chân, quay người sang hai bên. (3L x 8N )

 + Chân 2: Ngồi khụy gối ( tay dưa cao, ra trước)(3L x 8N)

 + Bật 1 : Bật tiến về phía trước.(1L x 8N )

*● Vận động cơ bản*:

- Trẻ  được chia thành 3 nhóm lần lượt thực hiện các vận  động:

  + Bò vòng qua 5,6 điểm dích dắc

  + Trèo lên, xuống thang ở độ cao 1.5m.

  + Không làm rơi vật trên đầu khi đi trên ghế thể dục.

- Cô bao quát lớp, sửa sai cho trẻ

**♦ HỒI TĨNH:**

 - Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng