**ĐẬP BÓNG XUỐNG SÀN VÀ BẮT BÓNG, NHẢY LÒ CÒ 3M**

**Mục đích yêu cầu:**

-Trẻ biết phối hợp chân tay nhịp nhàng lăn bóng và di chuyển theo bóng, nhảy lò cò 5-6m

**Chuẩn bị:**

-20 quả bóng

- Sân bãi rộng, thoáng mát

- 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 5: Đánh xoay tròn hai vai (3l x 8 nhịp)

- Bụng 5: Ngồi, quay người sang hai bên (2l x 8nhịp)

- Chân 1: Đứng, một chân đưa lên trước, khuỵu gối (3l x 8nhịp)

- Bật 5: Bật lên trước, ra sau, sang hai bên (3l x 8nhịp)

Vận động cơ bản:

- Chia 4 nhóm cho trẻ thực hiện

+ Đập bóng xuống sàn và bắt bóng

+ Nhảy lò cò 3m

**Hồi tỉnh:**

- Cho trẻ đi hít thở tự do nhẹ nhàng.

**Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết phối hợp tay mắt để thực hiện vận động Chuyền bóng qua đầu qua chân

**Chuẩn bị:**

- Sân thể dục sạch sẽ, thoáng mát

- 20 quả bóng

**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 3: đưa tay ra trước gập khủy tay (3l x 8 nhịp)

- Bụng 3: đưng cúi người về phía truóc (2l x 8nhịp)

- Chân 3: đứng nhún chân, khụy gối (2l x 8nhịp)

- Bật 4: bật tách khép chân sang 2 bên (2l x 8nhịp)

Vận động cơ bản: Tung bóng lên cao và bắt bóng

- Cô làm mẫu 1 lần

- Cô làm mẫu lần 2 và giải thích: Các bạn đứng thành hành dọc, bạn đứng trước cách bạn đứng sau một cánh tay, chân bước rộng bằng vai. Bạn đầu hàng sẽ là người cầm bóng bằng 2 tay. Khi có hiệu lệnh “Chuyền” thì sẽ cầm bóng bằng 2 tay đưa lên qua đầu, hơi ngả tay về phía sau. Bạn phía sau đón bóng bằng hai tay rồi làm động tác tương tự để chuyền bóng cho bạn tiếp theo, cứ vậy chuyền lần lượt đến bạn cuối cùng của hàng. Sau khi chuyền bóng qua đầu chúng ta lại tiếp tục chuyền bóng qua chân. Bạn cuối hàng cầm bóng đứng lên đầu hàng, cúi xuống đưa bóng qua chân ra phía sau, bạn phía sau cúi đón bóng từ tay bạn và chuyền bóng cho bạn tiếp theo, cứ nhứ vậy chuyền cho đến cuối hàng.

- Chia nhóm trẻ thực hiện

- Cô quan sát sữa sai cho trẻ

Trò chơi vận động: Ô tô và chim sẽ

- Cách chơi: Trẻ giả làm các con chim sẽ nhảy đi kiếm ăn trên mặt đường, vừa nhảy vừa thỉnh thoảng ngồi xuống giả vờ mổ thóc. Khi nghe tiếng ô tô kêu "bim bim" chạy đến. Chim sẽ phải nhanh chân bay lên các vòm cây bên đường. Khi ô tô đã chạy qua rồi, chim sẽ lại xuống đường vừa nhảy, vừa mổ thóc.

- Luật chơi: Khi nghe tiếng còi ô tô kêu: "Bim, bim", trẻ phải nhảy tránh sang hai bên đường.

- Cho lớp chơi 2-3 lần.

**Hồi tỉnh:**

- Cho trẻ đi hít thở tự do.