**Đề tài: ĐI THĂNG BẰNG TRÊN GHẾ THỂ DỤC (2m  x 0.25m x  0.35m)**

**I.Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ đi thăng bằng được trên ghế thể dục (2m x 0,25m x 0,35m) (3-  11)

**II.Chuẩn bị**:

* 2 băng ghế thể dục (2m x 0.25m x 0.35m), vạch mức, 40 túi cát
* Nhạc “ Em đi chơi thuyền”

**III.Tiến hành:**

**♦ 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 2: Tay đưa ra phía trước, đưa lên cao (2L x 8N )

+ Bụng1: Đứng gập người về phía trước,tay chạm gót chân  (2L x 8N )

+ Chân 3: Đứng đưa chân ra phía trước, lên cao ( hoặc đưa ngang, lên cao) (4L x 8N)

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

*●Vận động cơ bản*: “Đi thăng bằng được trên ghế thể  dục ( 2m x  0,25m x  0,35m)

**(3 -  11),** không làm rơi vật đang đội trên đầu khi  đi  trên ghế thể  dục. ”

- Trẻ thực hiện mẫu. Cô giải thích vận động: Chuẩn bị tư thế đứng trước băng ghế thể dục, lấy túi cát

 để lên đầu, hai tay chống hông hoặc dang ngang, bước từng chân lên băng ghế lần lượt đi

 đến hết băng ghế, chú ý giữ thăng bằng không để rớt túi cát.

- Trẻ chia 4 nhóm thực hiện vận động

- Cô bao quát lớp, sửa sai cho trẻ

*●Trò chơi vận động:*“Chuyền bóng”

+ Cách chơi: Chia thành 4 nhóm,trẻ đứng thành 4 hàng lần  lượt chuyền bóng qua đầu bạn sao cho

bóng không bị rớt xuống đất.

+ Luật chơi: Nhóm nào làm rớt bóng sẽ bị dừng cuộc chơi.

-Trẻ chơi 2-3 lần

**♦ HỒI TĨNH:**

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng