**TRƯỜN THEO HƯỚNG THẲNG**

**I.MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

-Trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng thực hiện được động tác: Trườn theo hướng thẳng

**II. CHUẨN BỊ:**

-Sân rộng,thoáng,sạch sẽ

-Máy hát, băng nhạc

**III.TI**Ế**N 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 6: tay gập ngón tay chạm vai ( 2l x 8 nhịp)

- Bụng 1: Đứng quay người sang 2 bên ( 2l x 8 nhịp)

- Chân 3: Đưa từng chân về phía trước ( 3l x 8 nhịp)

- Bật 1: Bật nhảy tại chỗ

+ Vận động cơ bản: Trườn sấp theo hướng thẳng

* + - Cô giới thiệu tên vận động
    - Cô cho 1 bé đã huớng dẫn trước lên làm mẫu
    - Lần 2 cô giải thích: khi trườn thân người nằm sát đất, đầu ngẩng lên, phối hợp chân tay nhịp nhàng.
    - Chọn vài cháu khá thực hiện lại
    - Chia nhóm cho cả lớp thực hiện. Cô quan sát sửa sai cho trẻ.

-Trò chơi vận động: Thỏ đổi lồng

+Cách chơi: kết 2 bạn nắm tay làm lồng, cho các trẻ khác làm những chú thỏ ở  trong lồng. ở ngoài các lồng vẫn còn được 2 chú thỏ. Khi nghe yêu cầu “thỏ đổi lồng”  thì các chú thỏ nhanh chân tìm lồng mới cho mình.

+Luật chơi: chú thỏ nào chậm chưa tìm được lồng sẽ bị nhảy lò cò.

* + **Hồi tĩnh**