TRƯỜNG : MẦM NON RẠNG ĐÔNG 8

LỚP : CHỒI 1

GIÁO VIÊN : HUỲNH THỊ THANH HUYỀN

**BẬT LIÊN TỤC VỀ PHÍA TRƯỚC**

1. **Mục đích – yêu cầu :**
* Trẻ biết cách bật liên tục về phía trước.
* Trẻ biết dùng sức mạnh của chân bật mạnh liên tục về phía trước, chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 chân.
* Rèn luyện kỹ năng bật cho trẻ, rèn sự khéo léo và nhanh nhẹn của trẻ.
1. **Chuẩn bị :**

 -Nhạc thể dục

 - Xắc xô : 1 cái.

 - Vạch mức

 - Rổ : 3 cái

 - Kẹo mút : 25 cái.

 - Nhạc bài hát " chicken dance”.

 - Nhạc hồi tĩnh.

1. **Tiến hành :**
* **Khởi động :**

- Trẻ di chuyển theo đội hình vòng tròn: đi các kiểu chân .

1. ***Trọng động****:*
2. ***Bài tập phát triển chung*.**
* Tay 2 : Tay đưa ngang gập khuỷ tay ( 2 lần x 8 nhịp)
* Bụng 2 :Hai tay chống hông quay người sang 2 bên ( 2 lần x 8 nhịp)
* Chân 2 : hai tay chống hông đưa chân lên hạ chân xuống ( 2 lần x 8 nhịp)
* Bật 2 :Bật tại chổ ( 3 lần x 8 nhịp)
1. ***Vận động cơ bản:* “ Bật liên tục về phía trước”**

\* Cô làm mẫu

* Cô làm mẫu lần 1: Không giải thích
* Cô làm mẫu lần 2 kết hợp giải thích:

 Tư thế chuẩn bị đứng TTCB trước vạch, tay chống hông. Khi có hiệu lệnh “ bật” cô khuỵu gối lấy đà chân hơi kiễng và bật liên tục về phía trước, bật nhẹ nhàng và tiếp đất bằng đầu bàn chân, bật xong quay về cuối hàng.

* Cô mời 2 trẻ lên tập thử ( Quan sát , sửa sai cho trẻ ) .
* Cho cả lớp thực hiện . ( Cô quan sát ,động viên, sửa sai cho trẻ ).
* Cho trẻ thi đua giữa 2 đội : “Và bây giờ là cuộc thi “ Ai nhanh hơn” , 2 đội sẽ thi đua với nhau, các con sẽ được nghe 1 đoạn nhạc lần lượt các thành viên trong đội sẽ lấy 1 cây kẹo bật liên tục về phía trước bỏ vào rổ của đội mình .Kết thúc đoạn nhạc đội nào có nhiều kẹo hơn đội đó chiến thắng .
* Cho trẻ nhắc lại tên vận động .
1. Trò chơi : “ Bắt chước tạo dáng” :
* Cách chơi :Cô sẽ mở một đoạn nhạc các con sẽ nhún nhảy theo đoạn nhạc ấy ,khi nhạc dừng cô sẽ đưa ra 1 hình ảnh trẻ sẽ bắt chước tạo dáng theo hình ảnh đó .
* Luật chơi : Trẻ dừng lại và tạo dáng ngay khi nhạc dừng lại . ( Cho trẻ chơi 2 -3 lần ) .
* **Hồi tĩnh :**
* Cho trẻ đi nhẹ nhàng 1 còng tròn theo nhạc .
1. **Kết thúc .**