**24/ 4 / 2025**

**GIÁO ÁN:**

**THỂ DỤC: ÔN**

**TRÈO LÊN XUỐNG THANG Ở ĐỘ CAO 1.5 M SO VỚI MẶT ĐẤT**

**-TCVĐ: Lộn cầu vồng**

**I Mục đích**

- Trẻ biết được tên bài tập vận động: trèo lên xuống thang ở độ cao 1.5m so với mặt đất.

**II Chuẩn bị**

**- Đồ dùng của cô:** xắc xô, thang trèo

- Đĩa nhạc bài: Cả nhà thương nhau,  gia đình gấu, cả thế giới ở trong túi bố

**- Đồ dùng của trẻ:**

- Thang trèo

Đồ dùng dụng cụ phù hợp với khả năng của trẻ

**III Tiến hành**

**1.Ổn định tổ chức**

Cô và trẻ chơi trò chơi: Gieo hạt

**2. Phương pháp, hình thức tổ chức**

**a.Khởi động**

- Cô cho trẻ tập theo nhạc bài hát:

- Cô cho trẻ đi thành vòng tròn khép kín, cô đi ngược chiều với trẻ:  Đi thường (2m) -> đi bằng mũi bàn chân (1m) -> đi thường (2m)  -> đi bằng gót bàn chân (1m)  -> đi thường (2m)  ->chạy chậm (1m) -> chạy nhanh (1m) -> chạy chậm (1m) -> đi thường -> về ga -> trẻ về 2 hàng dọc điểm số 1,2 chuyển 4 hàng dọc thành 4 hàng ngang.

**b.Trọng động**

**\* Bài tập phát triển chung :**tập với gậy (vòng) thể dục. tập theo nhạc bài: Cả nhà thương nhau

- Động tác tay : Tay đưa ra trước, lên cao (02lần x 8 nhịp).

- Động tác bụng – lườn : Đứng cúi ngập người phía trước, tay chạm ngón chân.( 02lần x 8 nhịp)

Sau đó chuyển đội hình chữ V thành 2 hàng dọc chéo quay mặt vào nhau để thực hiện vận động:

- Động tác chân : Đứng đưa chân ra phía trước lên cao

( 03 lần x 8 nhịp)

- Động tác bật: Bật: Bật tiến về phía trước ( 02lần x 8  nhịp)

=> Khen ngợi, động viên trẻ và cho trẻ cất vòng thể dục.

Sau đó chuyển đội hình chữ V thành 2 hàng dọc quay mặt vào nhau để thực hiện vận động cơ bản.

***\*VĐCB “*Trèo lên xuống thang ở độ cao 1.5m so với mặt đất*”***

- Cô giới thiệu tên vận động, đồ dùng làm bằng nguyên vật liệu gì?

-**Cô làm mẫu :**

 + Lần 1: Cô làm mẫu trọn vẹn vận động + hiệu lệnh rõ ràng.

 + Lần 2: Cô làm mẫu và phân tích động tác, làm đến đâu cô phân tích đến đó:

+ CB: Đứng 2 chân tự nhiên trước thang trèo.

+ Khi có hiệu lệnh “trèo”: Trèo chân nọ tay kia, cả hai tay cùng bám vào gióng thang thứ 3, đặt chân lên gióng thang đầu tiên và trèo lên , cho trẻ thực hiện hết 7 gióng thang sau đó trèo xuống cũng chân nọ tay kia ”.

Cho trẻ thực hiện hết 7 gióng thang sau đó trèo xuống cũng chân nọ tay kia. Sau đó đi về cuối hàng.

- Mời 1 trẻ lên thực hiện vận động

- Nếu trẻ thực hiện tốt thì tiến hành cho cả lớp tập. Nếu trẻ chưa thực hiện được cô làm mẫu lại.

\***Trẻ thực hiện:**

 + Cho cả lớp nhắc tên bài tập:

+ Mời 1 bạn lên thực hiện lại vận động.

+ Lần lượt trẻ thực hiện: Khi trẻ thực hiện cô bao quát chú ý sửa động tác cho đúng, nhận xét động viên khích lệ trẻ.

+ Thi đua hai đội: Đội nào khéo hơn.

+ Các bạn vừa thực hiện bài tập gì ?

**\*TCVĐ : Kéo co**

+ Luật chơi: Nếu người đứng đầu hàng nhóm nào dẫm chân vào vạch chuẩn trước là đội đó thua cuộc.

+ Cách chơi: Chia trẻ thành hai nhóm bằng nhau, tương đương sức nhau, xếp thành hai hàng dọc đối diện nhau. Mỗi nhóm chọn một cháu khoẻ nhất đứng đầu hàng ở vạch chuẩn, cầm vào sợi dây thừng và các bạn khác cũng cầm vào dây. Khi có hiệu lệnh của cô thì tất cả kéo mạnh dây về phía mình.

+ Trẻ chơi trò chơi. (2-3 lần)

***Hồi tĩnh.***

- Cho trẻ đi xung quanh vòng tròn hít thở và thả lỏng cơ thể.

**3.Kết thúc**

-Cô hỏi trẻ lại tên bài học

-Cô nhận xét động viên trẻ