**VĐCB: Trườn qua vật cản**

**I.Mục đích yêu cầu**

 Trẻ biết kết hợp tay và chân để thực hiện được các động tác trườn qua vật cản

**II.Chuẩn bị**

\* Cô:

- Sân tập sạch sẽ

- Cổng chui

**III.Tổ chức hoạt động**

**· HĐ1: Khởi động:**

- Cô mở nhạc, vỗ trống lắc, yêu cầu trẻ đi cùng cô, đi giậm chân đều, vỗ tay theo nhịp trống

**· HĐ2: Trọng động:**

· Bài tập phát triển chung tập bài tập TDS (Bài tập thổi bóng) (ĐTBT: Tay, Chân)

· VĐCB:  “ Trườn qua vật cản ”

- Cô gợi hỏi trẻ tên bài tập

- Cô mời 1 trẻ lên làm mẫu:

+ Lần 1: Làm không giải thích

+ Lần 2: Làm mẫu kết hợp với giải thích: Nằm xuống, tay nọ, chân kia đưa lên, trườn chui qua cổng, không để cổng ngã.

**+ Lần 3: Làm mẫu như lần 1**

- Cô và trẻ nhận xét.

- Cho trẻ thực hiện cả lớp, nhóm, cá nhân.

- Cô quan sát, động viên và sửa sai cho trẻ

- Cho trẻ thực hiện thi đua xem ai bật cao nhất

· Trò chơi vận động: “Ngón tay nhảy ”

Trẻ ngồi thoải mái trên sàn nhà. Hai bàn tay nắm lại giơ ra phía trước. Trẻ nghe, quan sát các động tác, đọc và làm cùng cô: "Bạn có thể nhảy một chân chứ?" (Giơ các ngón trỏ lên)
- "Tôi có thể lắm chứ." (Chống các ngón trỏ xuống mặt đất và làm động tác nhảy)
- "Bạn có thể vẫy một tay chứ?" (Hai tay ra trước mặt, các ngón tay giơ thẳng và quay mặt hai lòng bàn tay vào nhau. Khi đọc câu văn, tay phải vẫy vẫy như đang hỏi tay trái.) "Tôi có thể vẫy một tay lắm chứ." (Tay trái vẫy vẫy như trả lời tay phải.)
- "Bạn có thể vẫy hai tay chứ?" (Tay trái vẫy vẫy như hỏi lại tay phải.)

- "Tôi có thể vẫy hai tay lắm chứ." (Cả hai tay đều vẫy vẫy như nhau)

- Cho trẻ chơi 2-3 lần

- Cô nhận xét- tuyên dương trẻ

**HĐ3: Hồi tĩnh: Cho trẻ đi nhẹ nhàng - Chuyển hoạt động**