**Giáo án : Đi bằng mép ngoài bàn chân**

**I**.  **Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ biết đi bằng mép ngoài bàn chân.

**II. Chuẩn bị :**

-Xắc xô, vạch mức

**III. Tổ chức hoạt động**

**- Gây hứng thú**: Trò chuyện với trẻ về lợi ích của việc luyện tập thể dục mỗi ngày.

***\* Hoạt động 1:Khởi động***

- Cho trẻ đi thành vòng tròn, đi theo các kiểu: Đi thường-đi bằng mũi bàn chân - đi thường- đi bằng gót chân- đi thường- chạy chậm- chạy nhanh- chạy chậm- đi thường

- Trở về 2 hàng dọc và cho trẻ điểm số 1,2

- Cho chuyển thành 4 hàng dọc- 4 hàng ngang để tập bài PTC

***\* Hoạt động 2: Trọng động***

***+ BTPTC***

- Tay 1: Hai tay đưa ra trước sang ngang ( 2\*8 nhịp)

- Bụng 1: Đứng cúi về trước (2\*8 nhịp)

- Chân 3: Đưa chân ra các phía (3\*8 nhịp)

- Bật : Bật tụm tách chân (2\*8 nhịp)

***+ Vận động cơ bản:***Đi bằng mép ngoài bàn chân

- Cô tập lần 1: Không giải thích.

- Cô tập lần 2: Phân tích động tác

\* TTCB : Cô đứng trước vạch chuẩn mắt nhìn thẳng, tay chống hông.

\* TH: Nghiêng 2 bàn chân ra phía ngoài để trọng lượng cơ thể dồn lên mép ngoài bàn chân và bước đi, cứ như vậy về đến vạch đích và đi về cuối hàng.

\* Trẻ thực hiện.

- Cô mời 1 một trẻ lên tập.

- Cô cho lần lượt 2 trẻ ở 2 đầu hàng lên tập cho đến hết.

( Cô chú ý quan sát sửa sai cho trẻ)

- Lần 2 có thể cho trẻ đi kết hợp với đi thường, luân phiên đổi kiểu đi 3-4 lần.

- Cô cho 2 đội thi đua nhau.

(Cô đông viên khuyến khích 2 đội tập)

- Cô hỏi trẻ tên bài tập và cho 1 trẻ lên tập lại.

+ ***TCVĐ : Trời nắng trời mưa***

- Cô hướng dẫn trẻ chơi trò chơi

- Cô tổ chức cho cả lớp chơi 2-3 lần.

( Cô động viên khuyến khích trẻ chơi)

- Nhận xét sau khi chơi.

***\*Họat động 3: Hồi tĩnh***

Trẻ đi nhẹ nhàng quanh sân trường 1-2 vòng.

**3. Kết thúc:** Cô nhận xét buổi tập cho trẻ thu dọn đồ dùng cùng cô và vệ sinh vào lớp.