NHÓM CHỦ ĐỀ BẢN THÂN
BÉ RÈN LUYỆN THÂN THỂ
I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU
- Hứng thú tham gia vận động, chú ý thực hiện đúng các thao tác vận động.
- Luyện kỹ năng bật xa: Dùng sức chân kết hợp lăn tay tạo ra đà để nhún bật mạnh người ra xa về trước và chạm đất đồng thời bằng hai chân nhẹ nhàng.
- Nắm vững cách chơi và hành động chơi của trò chơi vận động Tung bóng.
- Hoàn thiện hệ cơ vận động, phát triển các tố chất vận động, rèn cảm giác thăng bằng trong vận động.
- Giáo dục trẻ ý thức vận động để rèn luyện thân thể.
II. CHUẨN BỊ
- Vẽ sẵn hai vạch mức cách nhau 35cm (2 hàng vạch mức đối diện nhau cho 2 trẻ luyện tập).
- Bóng nhựa nhỏ cho trẻ chơi tung bóng.
III. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG
Hoạt động 1:
- Trò chơi Tín hiệu: cho trẻ di chuyển theo vòng tròn, thực hiện theo hiệu lệnh trống lắc của cô.
+ Trống lắc vỗ từng tiếng theo nhịp: Đi giậm chân.
+ Trống lắc liên tục: Chạy chậm.
+ Trống lắc nhanh dần: Chạy nhanh.
- Dừng lại để tập bài tập phát triển chung.
+ Tay 4: Hai tay đưa ra trước, đưa ra sau (6n x 4l).
+ Chân 3: Đứng cúi người về phía trước, tay chạm đất (4n x 4l).
+ Bụng 3: Đứng cúi người về phía trước, tay chạm đất (4n x 4l).
+ Bật tiến về trước theo hiệu lệnh của cô.
+ Bật tiến cho trẻ di chuyển về hai hàng ngang đối diện nhau trước hai hàng vạch mức kẻ sẵn.
Hoạt động 2
- Cô giới thiệu vận động: Bật xa và thực hiện mẫu cho trẻ xem.
- Cô làm mẫu lần hai kết hợp giải thích.
+ TTCB: Đứng tự nhiên trước vạch mức.
+ Khi nghe hiệu lệnh, tay đưa từ trước ra sau, đồng thời gối hơi khuỵu, dùng sức của chân nhún bật mạnh về phía trước (qua 2 vạch mức), và chạm đất nhẹ bằng 2 chân (từ nửa đầu bàn chân đến cả bàn tay), hơi khuỵu gối và tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.
- Cô mời trẻ thực hiện thử, cô nhận xét, sửa sai cho trẻ.
- Tổ chức cho trẻ luyện tập: Từng nhóm (4 - 6 trẻ) đứng đối diện với vạch mức, bật qua vạch rồi quay sau bật về vị trí cũ. Cô chú ý sửa sai kỹ năng từng cá nhân trẻ, nhắc trẻ khuỵu gối và lăn tay để nhún bật ra xa và phải bật qua hai vạch mức.
- Có thể tổ chức thành trò chơi Nhảy qua mương hay Nhảy qua suối nhỏ về nhà.
Hoạt động 3
- Trò chơi vận động Tung bóng: Cho trẻ kết nhóm hai trẻ tùy theo ý thích.
- Cách chơi: Hai trẻ đứng đối diện nhau, cách xa nhau khoảng 1m, 1 trẻ cầm bóng bằng hai tay và tung qua cho bạn, trẻ kia cũng bắt bóng bằng hai tay và tiếp tục tung bóng trở lại cho bạn.
- Luật chơi: Cố gắng bắt được bóng, không làm rơi bóng xuống đất.
- Có thể cho trẻ đổi nhóm vào khoảng giữa thời gian chơi.
- Hồi tĩnh: Trò chơi Uống nước chanh.