**Đề tài: Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát**

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ biết tên bài tập vận động cơ bản: Đi trên ghế thể dục, đầu đội túi cát.

- Trẻ biết đi trên ghế thể dục, đầu đội túi cát, đi thăng bằng trên ghế thể dục, không làm rơi túi cát xuống đất.

- Trẻ biết tên TCVĐ và hiểu cách chơi trò chơi “ Kẹp bóng bằng bụng”.

**2. Kỹ năng.**

 - Rèn cho trẻ kỹ năng phối hợp khéo léo mắt, tay và chân khi thực hiện vận động cơ bản.và chơi trò chơi

- Trẻ thực hiện được theo hiệu lệnh của cô: dồn hàng, tách hàng, chuyển đội hình

**3. Thái độ:**

- Trẻ tự tin hứng thú, tích cực khi tham gia vào các hoạt động.

**II. Chuẩn bị.**

**1. Đổ dùng của** **cô**

- Địa điểm trong lớp

- Trang phục gọn gàng

- 2 ghế thể dục.

- Túi cát.

- Nhạc bài hát “Cả nhà thương nhau” và “nhạc khởi động”……..

- Bóng bay

**2. Đổ dùng của trẻ:**

- Vòng đủ với số trẻ

**III. Tổ chức hoạt động**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Gây hứng thú**- Chào mừng các bé đến với hội thi “ Gia đình vui khỏe” ngày hôm nay.- Đến với hội thi còn có sự góp mặt của 2 gia đình.                                + Gia đình số 1.                                + Gia đình số 2.-Ban giám khảo hội thi là các cô trong BGH- Người đồng hành cùng với 2 gia đình là cô Năm- Đến với Hội thi ‘‘ Gia đình vui khỏe’’ các gia đình sẽ được rèn luyện thể lực qua phần thi: + Phần 1: Đồng diễn thể dục.            + Phần 2: Gia đình tài năng            + Phần 3: Gia đình chung sức- Và để có một sức khỏe tốt tham gia vào các phần thi ngày hôm nay các bé hãy cùng khởi động cô nào!**2. Nội dung** **\* Hoạt động 1:** *Khởi động.*- Cho đi thành vòng tròn (kết hợp các kiểu đi: đi thường, đi nhanh, đi kiễng gót, đi má chân, chạy: Chạy nhanh, chạy chậm, theo nhạc bài “ Mời lên lửa”) rồi di chuyển thành 2 hàng dọc dãn cách đều.- Cô cho trẻ điểm số 1 – 2, sau đó tách ra thành 4 hàng ngang- Tiếp theo, cô xin mời các 2 gia đình đến với **phần thi “ Đồng diễn thể dục”**- Chương trình đã chuẩn bị cho mỗi bạn 1 chiếc vòng xinh sắn để tập xin mời 4 đứng đầu lên lấy dụng cụ về cho đội mình\* **Hoạt động 2** : *Trọng động.*a, BTPTC:- ĐT Tay vai : Đưa 2 ra trước, lên cao (Thực hiện 2L x 8 N)- Động tác bụng: Cúi gập người về phía trước (2 lần x 8 nhịp) - ĐT Chân: khuỵu gối. (Thực hiện 4L x 8N)- ĐT bật: bật tách chụm chân ( Thực hiện 2L x 8N).- Ở phần đồng diễn cô thấy 2 gia đình tập rất đều và đẹp xin chúc mừng cả 2 gia đình- Cho trẻ chuyển đội hình thành 2 hàng dọc đứng đối diện, quay mặt vào nhau.- Ngay sau đây mời 2 đội đến với phần thứ hai **“Gia đình tài năng*****b, Vận động cơ bản: “Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát”:***Đến với phần thi **Gia đình tài năng** ngày hôm nay Ban tổ chức có một thử thách đưa ra cho chúng mình là “Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát”:- Chúng mình quan sát đây là gì nhỉ?- Để chúng ta thực hiện đúng vận động Đi trên ghế thể dục đầu đội túi cát” các bạn quan sát cô thực hiện - Cô làm mẫu 1 lần: Không giải thích- Cô làm mẫu 2 lần. Phân tích động tácCô đi từ phía đầu hàng đến trước vạch xuất phát. cô cúi xuống cầm túi cát và bước từng chân lên ghế, cô đưa túi cát bằng hai tay đặt lên đầu sao cho cân bằng. Tay chống hông, mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, nghe tiếng xắc xô cô bắt đầu đi, cô đi khéo léo nhẹ nhàng đi trên ghế thể dục không làm rơi túi cát, đi đến cuối ghế cô dừng lại bỏ túi cát xuống, sau đó cô nhẹ nhàng bước xuống ghế, đặt túi cát vào giỏ và đi về cuối hàng đứng, bạn tiếp theo lên thực hiện- Mời 2 trẻ lên thực hiện- Lần 1: Cho 2 đội cùng lên thực hiện từ bạn đầu hàng cho đến hết. Cô quan sát sửa sai. - Lần 2: Cô cho 2 gia đình thi đua thực hiện­ Cô chú ý sửa sai cho trẻ- Gọi 1 - 2 trẻ thực hiện tốt lên tập lại- Củng cố: Các con vừa thực hiện bài tập vận động gì?.   \***Hoạt động 3: Trò chơi vận động “**Kẹp bóng bằng bụng” **Phần 3: Chung sức**- Ngay sau đây mời 2 gia đình chơi đến với phần 3 của hội thi phần “Gia đình chung sức”. trò chơi “Kẹp bóng bằng bụng” Trò chơi này yêu cầu các thành viên của hai gia đình phải đoàn kết, phối hợp ăn ý với nhau. - Cách chơi như sau: Ban tổ chức đã chuẩn bị rất nhiều quả bóng bay. mỗi gia đình xếp thành một hàng dọc nhiệm vụ của các con là 2 bạn của mỗi gia đình sẽ kết thành 1 đôi hai bạn quay mặt vào nhau đến rổ bóng cầm bóng đặt phía trước bụng rồi dùng bụng kẹp và giữ bóng hai tay nắm vào nhau dang ngang và đi ngang bước dồn trên con đường thẳng, đến đích các con cầm bóng và thả vào rổ của đội mình.- **Luật chơi:** Khi di chuyển các con không được dùng tay giữ bóng, nếu bóng bị vỡ thì các con quay lại lấy quả bóng khác, còn nếu bóng rơi xuống sàn nhà các con phải nhặt bóng quay về để lại vào rổ về cuối hàng để đôi bạn khác lên chơi. Thời gian chơi được tính bằng 1 bản nhạc hết bản nhạc, gia đình nào kẹp được nhiều bóng gia đình đó sẽ dành chiến thắng- Tổ chức cho trẻ chơi 2 lần- Cô nhận xét và kiểm tra kết quả của 2 đội, tuyên bố đội giành chiến thắng **Hoạt động 3: Hồi tĩnh**Bây giờ các con chúng mình đi nhẹ nhàng  theo giai điệu bài hát “ chim mẹ chim con”. nào **3. Kết thúc**: Tặng quà cho 2 đội chơi |  - Trẻ lắng nghe- Trẻ vỗ tay- Trẻ lắng nghe        - Trẻ đi thành vòng tròn kết hợp với các kiểu đi: Đi thường, đi nhanh, đi chậm, đi bằng mũi bàn chân, gót bàn chân, má bàn chân.. thực hiện theo hiệu lệnh của cô - Trẻ thực hiện BTPTC - Trẻ lắng nghe - Trẻ trả lời ghế thể dục ạ - Trẻ quan sát - Trẻ quan sát và lắng nghe     - Trẻ thực hiện- Trẻ thực hiện thi đua- Trẻ thực hiện- Trẻ trả lời- Trẻ lắng nghe- Trẻ lắng nghe- Trẻ chơi  - Trẻ đi nhẹ nhàng - Trẻ hào hứng |