**BẬT TÁCH KHÉP CHÂN QUA 7 Ô**

**I/ MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

* Dạy trẻ thực hiện bài tập tổng hợp “ bật tách khep chân qua 7 ô : bật liên tục, khép chân, tách chân, khép chân qua các ô. Bật nhẹ bằng mũi bàn chân, không dẫm vào vạch. Tiếp đất bằng mũi bàn chân rồi chuyển sang cả bàn chân.

**II/ CHUẨN BỊ:**

* Sân trường sạch thoáng.
* Nhạc thể dục.
* Vạch mức.

**III/ TIẾN HÀNH:**

* Hôm nay cô sẽ hướng dẫn cho các con thực hiện vận động bật tách chụm chân qua 7 ô.
* Trước khi thực hiện vận động cô và các con cùng khởi động và tập bài tập phát triển chung nhé.
* Cô khởi động theo nhạc kết hợp các kiểu đi : đi bình thường – đi bằng gót chân – đi bình thường – đi bằng mũi chân – đi bình thường – đi khom – đi bình thường – chạy chậm – chạy nhanh.
* Bài tập phát triển chung :
  + Tay : tay đưa ra phía trước, đưa lên cao (2 x 8 nhịp )
  + Bụng : tay đưa lên cao, cúi gập bụng, chân thẳng. (2 x 8 nhịp)
  + Chân : chân đưa ra sau, đưa ra phía trước (2 x 8 nhịp )
  + Bật : bật tách chụm chân (2 x 8 nhịp )
* Vận động cơ bản : Bật tách khép chân qua 7 ô
* Để thực hiện vận động bật tách chụm chân qua 7 ô các con đứng trước vạch mức, 2 tay chống hông sau đó khuỵu chân. Đầu tiên các con bật chụm chân vào ô, sau đó tách chân ra. Tiếp theo các con bật chụm chân và tách chân, chụm chân, sau đó bật ra ngoài.
* Các con xem cô thực hiện lại 1 lần nữa nhé.
* Các con cố gắng thực hiện vận động một cách khéo léo không chạm vào vạch mức và nhớ chú ý chạm đất phải thật nhẹ nhàng.
* Tạm biệt các con.