**CHỦ ĐỀ: Gia đình**

**Chủ đề nhánh: Gia đình bé yêu**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài: Đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối**

**Giáo viên: Nguyễn Thị Thanh Thúy**

**Độ tuổi: 5-6 tuổi**

**1. Mục đích yêu cầu:**

**\* Kiến thức**:

- Trẻ biết đi theo hướng thẳng “đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối” đúng kỹ thuật.

- Trẻ nói được tên vận động “Đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối”.

**\* Kỹ năng**:

- Rèn kỹ năng đi bằng mép ngoài bàn chân cho trẻ

- Rèn kỹ năng đá bóng vào gôn cho trẻ

**\* Giáo dục**:

- Giáo dục trẻ hăng say luyện tập thể dục.

**2. Chuẩn bị:**

- Sàn tập bằng phẳng, sạch sẽ.

- Vạch xuất phát và vạch đích.

- Gà ném vòng

**3. Tiến hành hoạt động**:

**a. Khởi động**:

- Các con ơi, hôm nay cô cháu mình hãy cùng nhau đến tham nhà bạn búp bê nhé!

- Cô cháu mình cùng đi nào! Cho trẻ tập các động tác khởi động tay, chân theo nhạc.

**b. Trọng động**:

**\* Bài tập phát triển chung:**

- Đã đến nahf bạn búp bê rồi cô cháu mình hãy cùng đồng diễn một bài thể dục tặng bạn búp bê nào các con

- Cho trẻ chuyển 3 hàng ngang tập bài tập phát triển chung theo bài hát :

“ Nhà của tôi”

- Tay vai: Đưa 2 tay lên trời, dang ngang 2 bên, đưa về phía trước rồi đưa tay áp sát người (Tập 3 lần x 8 nhịp)

- Bụng lườn: Hai tay chống hông, nghiên qua trái kết hợp đưa 2 tay ngang bằng vai và ngược lại (Tập 2 lần x 8 nhịp)

- Chân: Bước một chân về trước, khuỵa gối (Tập 4 lần x 8 nhịp)

- Bật: Bật tách chân khép chân

**\* Vận động cơ bản**: “Đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối”.

- Bạn búp bê rất giỏi đấy các con, tuy nhỏ nhưng bạn thường hay giúp ba mej những việc nhẹ trong nhà, thế lớp mình có giúp ba mẹ không nào?

- Con giúp những công việc gì?

- Để giúp ba mẹ nhiều hơn thì chúng ta cần phải ăn thật nhiều chất dinh dưỡng và thường xuyên tập thể dcuj để cơ thể khỏe mạnh các con nhớ chưa nào?

- Hôm nay các con hãy cùng cô tập bài: “Đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối” nhé! Cho trẻ đồng thanh tên vận động “Đi bằng mép ngoài bàn chân, đi khụy gối”

- Cô thực hiện lần 1 không phân tích.

- Cô thực hiện lần 2 kết hợp phân tích động tác.

***\* Cô làm mẫu và phân tích động tác:***

- TTCB: Cô đứng trước vạch xuất phát, ở tư thế chuẩn bị, 2 tay cô buông thẳng, đứng chụm nghiêng mép ngoài bàn chân trước vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh cô bước đi bằng mép ngoài bàn chân cho đến đích sau đó cô quay lại và đi khuỵu gối về lại vạch xuất phát. đi xong cô chạy về cuối hàng đứng. nhẹ nhàng về cuối hàng.

- Cô mời 2-3 trẻ lên thực hiện thử.

**+Trẻ thực hiện** :

- Lần lượt cho trẻ tập theo lớp - tổ - cá nhân (Cô chú ý sửa sai cho trẻ)

**\* Trò chơi** : **“Ném vòng vào cổ gà”**

- Hôm nay cô thấy lớp mình học rất giỏi cô sẽ thưởng cho các bạn 1 trò chơi. Đó là trò chơi “Ném vòng vào cổ gà”

**- Cách chơi**: Chia lớp làm hai đội, mỗi đội của cho cô 7 bạn tham gia chơi. Khi nghe hiệu lệnh của cô bạn đứng đầu hàng lên nhặt 1 cái vòng đứng ngay vạch chuẩn và ném vòng vào cổ con gà của đội mình rồi về đứng cuối hàng, nếu bạn nào ném không vào cổ gà thì nhặt vòng bỏ lại vào rổ.

- Luật chơi: Khi ném các con không được đứng cao hơn vạch hoặc chạm vạch. Trong cùng thời gian, đội nào ném vòng vào cổ gà được nhiều hơn sẽ là đội chiến thắng.

- Cô cho trẻ chơi, nhận xét và tuyên dương trẻ

**\* Giáo dục**: Để cơ thể khỏe mạnh hằng ngày các con ăn đủ chất, ngủ đủ giấc và thường xuyên tập thể dục các con nhớ chưa nào!

**c. Hồi tĩnh**: Sau khi vui chơi rồi thì cô và các bạn hãy cùng thư giản để lấy sức đi về nào! Cho trẻ đi vòng tròn hít thở nhẹ nhàng.