**GIÁO ÁN**

**Chủ đề : Nước – Hiện tượng tự nhiên**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài : Bật tách chân, khép chân qua 5 ô**

**Độ tuổi : 4- 5 tuổi**

**Lớp : Nhỡ 3**

**I. Mục đích yêu cầu**

**1. Kiến thức**

- Trẻ biết tên vận động “Bật tách chân, khép chân qua 5 ô”, thực hiện vận động đúng kỹ thuật.

**2. Kỹ năng**

- Rèn kỹ năng bật tách chân, khép chân vào các ô

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo khi tham gia các vận động.

**3. Giáo dục**

- Giáo dục trẻ có ý thức chờ đến lượt, mạnh dạn, tự tin khi tham gia vào vận động.

**II. Chuẩn bị**

- Giáo án, bài giảng điện tử.

- Nhạc bài hát “Bé yêu biển lắm”, nhạc trò chơi, hồi tỉnh.

- Nhạc có lời: “Bé yêu biển lắm”

- Sàn không trơn trượt

- Các vòng bật nhảy

- Vạch xuất phát, vạch đích

- Bóng, rổ.

**III. Tiến trình hoạt động**

**1. Khởi động**

- Cô cho trẻ chuyển đội hình vòng tròn tập các động tác: vỗ tay - xoay cổ tay - đi kiễng gót chân – đi thường, đi bằng gót chân - đi thường, đi khom lưng - đi thường chạy chậm - chạy nhanh sau đó chạy chậm dần về hàng theo nhạc.

**2. Trọng động**

- Trẻ chuyển đội hình 4 hàng dọc.

***a) Bài tập phát triển chung***

- Cho trẻ tập động tác theo nhạc bài hát: “Bé yêu biển lắm”

+ Tay vai: Hai tay dang ngang, đưa lên cao, đưa hai tay dang ngang (2 lần x 4 nhịp)

+ Bụng lườn: Hai tay chống hông, xoay người sang trái, sang phải (2 lần x 4 nhịp)

+ Chân: Hai tay dang ngang, nhún chân đồng thời đưa hai tay về trước (2 lần x 8 nhịp)

+ Bật: Bật tách chân khép chân (2 lần x 4 nhịp)

***b) Bài tập vận động cơ bản:* “Bật tách chân - khép chân qua 5 ô”**

- Hôm nay cô sẽ cho lớp mình làm quen với bài tập vận động **“Bật tách chân, khép chân qua 5 ô”.**

**-** Cho trẻ đồng thanh 3 lần.

**\* Cô làm mẫu:**

+ Lần 1: Không giải thích

+ Lần 2: Phân tích

**\* TTCB**: Đứng tự nhiên trước vạch chuẩn, đứng khép chân, hai tay chống hông.

**\* Thực hiện:** Khi nghe hiệu lệnh, bật tách chân vào hai ô thứ nhất (chân nhún, bật mạnh về phía trước, tách hai chân vào hai ô thứ nhất); bật khép chân ở ô tiếp theo (chân nhún, bật mạnh về phía trước, hai chân khép vào một ô tiếp theo nằm ngang). Tiếp tục như vậy, bật khép chân rồi lại bật tách chân cho đến hết 5 ô. Chạm đất nhẹ nhàng bằng hai bàn chân (từ mũi bàn chân rồi tiếp đất cả bàn chân).

- Cô mời 2 trẻ thực hiện.

**\* Trẻ thực hiện**:

- Cô cho trẻ thực hiện: lớp, nhóm,(thi đua), cá nhân

- Cô sửa sai, nhận xét, tuyên dương trẻ.

***c) Trò chơi:* “Kẹp bóng”**

- Cách chơi: Chia lớp làm 2 đội chơi, mỗi đội cử hai bạn tham gia lấy bóng kẹp vào giữa bụng và di chuyển một đoạn đường xong bỏ bóng vào rổ (khi di chuyển không ôm bóng, không làm rơi bóng), sau đó các con đi về đứng cuối hàng và cứ thế tiếp tục hai bạn khác của mỗi đội lên chơi, Sau thời gian đội nào mang được nhiều bóng hơn sẽ dành chiến thắng.

- Luật chơi: + Mỗi lần chơi chỉ được lấy một quả bóng.

+ Bóng rơi sẽ không tính.

- Cô cho trẻ chơi

- Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.

**3. Hồi tỉnh**

- Cho trẻ đi làm động tác hít thở nhẹ nhàng, ngồi xuống lắc đầu, xoa bóp chân tay trên nền nhạc nhẹ không lời.

- Có vui không các con, vừa hoạt động xong các con có thấy mệt không nào? Nào cô cháu mình cùng thư giãn (Vận động nhẹ nhàng hít thở sâu)

- Những buổi đi chơi như thế này giúp các con được tiếp xúc môi trường bên ngoài, tinh thần thỏai mái, thể lực phát triển, các con được vui chơi giao lưu cùng bạn nữa đấy.

- Nào chúng ta đi về nhé!

**IV. HOẠT ĐỘNG GÓC**

**- Góc xây dựng: (Góc chính)** Xây công viên nước

**- Góc phân vai:** Bán hàng, mua hàng, gia đình

**- Góc nghệ thuật:** Dán đuôi diều, trang trí diều

**- Góc học tập:** Xếp tương ứng. xếp hột hạt

**V. HOẠT ĐỘNG VỆ SINH ĂN NGỦ**

- Cô cho trẻ rửa tay với xà phòng theo quy trình 6 bước rửa tay và theo dõi trẻ thực hiện.

- Cho trẻ phụ xếp bàn ăn cùng cô.

- Cô giới thiệu món ăn và kết hợp giáo dục dinh dưỡng, nhắc nhở trẻ thực hiện thói quen văn minh trong ăn uống như: Ăn cơm không nói chuyện, không ngậm cơm, ăn cơm hết xuất…

**VII. HOẠT ĐỘNG CHIỀU**

- Trò chơi dân gian: Lộn cầu vồng.

- Tập cho trẻ đọc thơ: “Mùa hạ tuyệt vời”

- Trẻ học anh văn

- Vệ sinh cá nhân trẻ sạch sẽ trước khi ra về

**VIII. ĐÁNH GIÁ HẰNG NGÀY**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

**GIÁO ÁN**

**Chủ đề : Nước – Hiện tượng tự nhiên**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài : Bật tách chân, khép chân qua 5 ô**

**Độ tuổi : 4- 5 tuổi**

**Người dạy : Nguyễn Thị Thanh Vân**

**Thời gian : 30 – 35 phút**

**I. Mục đích yêu cầu**

**1. Kiến thức**

- Trẻ biết tên vận động “Bật tách chân, khép chân qua 5 ô”, thực hiện vận động đúng kỹ thuật.

**2. Kỹ năng**

- Rèn kỹ năng bật tách chân, khép chân vào các ô

- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, khéo léo khi tham gia các vận động.

**3. Giáo dục**

- Giáo dục trẻ có ý thức chờ đến lượt, mạnh dạn, tự tin khi tham gia vào vận động.

**II. Chuẩn bị**

- Giáo án, bài giảng điện tử.

- Nhạc bài hát “Bé yêu biển lắm”, nhạc trò chơi, hồi tỉnh.

- Nhạc có lời: “Bé yêu biển lắm”

- Sàn không trơn trượt

- Các vòng bật nhảy

- Vạch xuất phát, vạch đích

- Bóng, rổ.

**III. Tiến trình hoạt động**

**1. Khởi động**

- Cô cho trẻ chuyển đội hình vòng tròn tập các động tác: vỗ tay - xoay cổ tay - đi kiễng gót chân – đi thường, đi bằng gót chân - đi thường, đi khom lưng - đi thường chạy chậm - chạy nhanh sau đó chạy chậm dần về hàng theo nhạc.

**2. Trọng động**

- Trẻ chuyển đội hình 4 hàng dọc.

***a) Bài tập phát triển chung***

- Cho trẻ tập động tác theo nhạc bài hát: “Bé yêu biển lắm”

+ Tay vai: Hai tay dang ngang, đưa lên cao, đưa hai tay dang ngang (2 lần x 4 nhịp)

+ Bụng lườn: Hai tay chống hông, xoay người sang trái, sang phải (2 lần x 4 nhịp)

+ Chân: Hai tay dang ngang, nhún chân đồng thời đưa hai tay về trước (2 lần x 8 nhịp)

+ Bật: Bật tách chân khép chân (2 lần x 4 nhịp)

***b) Bài tập vận động cơ bản:* “Bật tách chân - khép chân qua 5 ô”**

- Hôm nay cô sẽ cho lớp mình làm quen với bài tập vận động **“Bật tách chân, khép chân qua 5 ô”.**

**-** Cho trẻ đồng thanh 3 lần.

**\* Cô làm mẫu:**

+ Lần 1: Không giải thích

+ Lần 2: Phân tích

**\* TTCB**: Đứng tự nhiên trước vạch chuẩn, đứng khép chân, hai tay chống hông.

**\* Thực hiện:** Khi nghe hiệu lệnh, bật tách chân vào hai ô thứ nhất (chân nhún, bật mạnh về phía trước, tách hai chân vào hai ô thứ nhất); bật khép chân ở ô tiếp theo (chân nhún, bật mạnh về phía trước, hai chân khép vào một ô tiếp theo nằm ngang). Tiếp tục như vậy, bật khép chân rồi lại bật tách chân cho đến hết 5 ô. Chạm đất nhẹ nhàng bằng hai bàn chân (từ mũi bàn chân rồi tiếp đất cả bàn chân).

- Cô mời 2 trẻ thực hiện.

**\* Trẻ thực hiện**:

- Cô cho trẻ thực hiện: lớp, nhóm,(thi đua), cá nhân

- Cô sửa sai, nhận xét, tuyên dương trẻ.

***c) Trò chơi:* “Kẹp bóng”**

- Cách chơi: Chia lớp làm 2 đội chơi, mỗi đội cử hai bạn tham gia lấy bóng kẹp vào giữa bụng và di chuyển một đoạn đường xong bỏ bóng vào rổ (khi di chuyển không ôm bóng, không làm rơi bóng), sau đó các con đi về đứng cuối hàng và cứ thế tiếp tục hai bạn khác của mỗi đội lên chơi, Sau thời gian đội nào mang được nhiều bóng hơn sẽ dành chiến thắng.

- Luật chơi: + Mỗi lần chơi chỉ được lấy một quả bóng.

+ Bóng rơi sẽ không tính.

- Cô cho trẻ chơi

- Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.

**3. Hồi tỉnh**

- Cho trẻ đi làm động tác hít thở nhẹ nhàng, ngồi xuống lắc đầu, xoa bóp chân tay trên nền nhạc nhẹ không lời.

- Có vui không các con, vừa hoạt động xong các con có thấy mệt không nào? Nào cô cháu mình cùng thư giãn (Vận động nhẹ nhàng hít thở sâu)

- Những buổi đi chơi như thế này giúp các con được tiếp xúc môi trường bên ngoài, tinh thần thỏai mái, thể lực phát triển, các con được vui chơi giao lưu cùng bạn nữa đấy.

- Nào chúng ta đi về nhé!