**Chủ đề: Thế giới động vật**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài: Ném xa bằng 2 tay**

**Lứa tuổi : Mẫu giáo nhỡ**

**Giáo viên: Hồ Thị Thu Hậu**

**1. Mục đích yêu cầu:**

**a)Kiến thức:**

- Trẻ biết tên vận động cơ bản “Ném xa bằng 2 tay”.

- Trẻ biết  cách thực hiện đúng kỹ thuật vận động: Ném xa bằng 2 tay ( 2 tay cầm túi cát ném thẳng xa về phía trước).

**b) Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng phối hợp giữa tay và mắt, khả năng giữ thăng bằng của cơ thể.

**c) Giáo dục:**

- Giáo dục trẻ thường xuyên luyện tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh.

**2. Chuẩn bị:**

- Giáo án, sắc sô, hai vạch chuẩn.

- Rổ đựng túi cát.

- Loa nhạc, bài hát chủ đề động vật.

- Vòng thể dục

**3. Tiến hành hoạt động:**

 Chào mừng các bé đến với chương trình  “Bé khoẻ, bé ngoan”  ngày hôm nay.

-  Đến dự với chúng ta có các cô giáo trong trường Mầm non Bình Minh. Chúng ta cho tràn pháo tay nhiệt liệt chào mừng.

- Để có cơ thể khỏe mạnh thì chúng mình cần phải làm gì?

->  Giáo dục trẻ phải ăn uống đủ chất và chăm luyện tập thể dục có sức khỏe tốt để chở thành bé khoẻ, bé ngoan.

- Đến với chương trình  Bé khoẻ, bé ngoan gồm 3  phần:

+ Phần 1: Đồng diễn

+ Phần 2: Tài năng

+ Phần 3: Chung sức

- Cô mời các con lên tàu đi đến tham gia chương trình “Bé khoẻ, bé ngoan”

**a) Khởi động:**

 - Trẻ thực hiện các kiểu đi theo đội hình vòng tròn theo hiệu lệnh của cô. (Đi thường-> Đi bằng mũi bàn chân->Đi thường->Đi bằng gót chân->Đi thường->Chạy chậm-> Chạy nhanh  -> chạy chậm-> Đi thường)

- Trẻ chuyển về đội hình 3 hàng ngang

**2. Trọng động:**

**a) Bài tập phát triển chung:**

*-* Bước vào phần thứ nhất: “ Đồng diễn **”**

- Cô cho trẻ tập các động tác trên nền nhạc bài: “ Gà trống, mèo con và cún con” (1 lần)

+ Động tác tay: Hai tay giang ngang, đưa lên cao rộng bằng vai theo nhịp .(4l x 8n)

+ Động tác bụng - lườn: Hai tay đưa giang ngang, nghiêng vặn lườn người lần lựơt sang 2 bên trái phải, theo nhịp. (2l x 8n)

+ Động tác chân: Đưa hai tay về phía trước , đồng thời chân khụy gối.(2l x 8n)

+ Động tác bật: Bật tách khép chân.(2l x 8n)

- Cho trẻ chuyển về đội hình 2 hàng ngang đứng quay mặt vào nhau.

**b)Vận động cơ bản .**

- Bước sang phần thứ hai “Phần tài năng”.

- Các con hãy nhìn xem ban tổ chức đã chuẩn bị cho chúng mình gì đây nào?

- Để có sức khoẻ tốt và nhanh nhẹn khéo léo, với những túi cát này ban tổ chức chương trình yêu cầu chúng mình phải thực hiện bài tập: “Ném xa bằng 2 tay”

**\* Cô thực hiện mẫu :**

- Lần 1: Cô thực hiện không giải thích.

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

+ TTCB: Cô đứng trước vạch chuẩn, chân trước, chân sau, 2 tay cầm túi cát đưa cao trên đầu, thân trên hơi ngả sau. Khi có hiệu lệnh “ Ném” cô dùng sức của thân và tay để ném túi cát đi xa về phía trước. Sau khi thực hiện xong bài tập cô đi nhặt túi cát để vào rổ về cuối hàng đứng.

**\* Trẻ thực hiện:**

- Cô cho trẻ nhắc lại đề tài

- Cô cho 2 trẻ khá lên làm mẫu

- Cả lớp thực hiện

- Cho tổ thi đua.

***-*** Vừa rồi các bạn vừa trải qua phần tài năng với bài tập gì?

**\* Trò chơi vận động: Kiến qua sông.**

- Các con vừa trải qua 2 phần rất tốt, mời các con bước tiếp sang phần 3: “Chung sức” với trò chơi có tên : “Kiến qua sông”.

 + Cách chơi: Hai đội, mỗi đội chơi gồm có 5 bạn tượng trưng cho các ban kiến, mỗi đội chơi một lượt, và cùng nhau ngồi xổm bên trong chiếc vòng giả làm phao, khi có hiệu lệnh cùng nhau di chuyển từ bờ sông bên nay bơi( điểm suất phát)  sang bờ sông bên kia và cùng quay trở laị điểm suất phát, đội nào về trước sẽ chiến thắng.

+ Luật chơi: Trong khi di chuyển không được đứng lên và khom lưng để di chuyển. Mà phải ngồi xổm để di chuyển. Nếu đội nào di chuyển sai đội đó phải quay trở lại vạch xuất phát.Thời gian chơi là một bản nhạc, đội nào về trước  sẽ là đội chiến thắng

- Cô tổ chức cho trẻ chơi.

-  Các đội đã trải qua 3 phần thi rất sôi động và nhiệt tình, cô xin tuyên bố tất cả các bạn đều đạt là bé khỏe, bé ngoan ngày hôm nay.

**c)** **Hồi tĩnh:**

- Bây giờ chúng mình đi thả lỏng các khớp tay chân, nhẹ nhàng theo nền nhạc bài " Đàn gà con"