Chủ Đề: Bé và các bạn

Đề tài: Ai nhanh ai khéo

Lớp : 19 – 24 tháng

I. Mục đích yêu cầu:

- Tập thở sâu, phát triển cơ bắp, rèn luyện khả năng thực hiện bài tập theo yêu cầu của cô.

- Hình thành ở trẻ kỹ năng bò theo đường thẳng, bò trong đường hẹp, không bò ra ngoài.

- Biết đợi đến lượt mình, không xô đẩy bạn

- Biết nghe lời cô hướng dẫn

II. Chuẩn bị:

- Mỗi bé một quả bóng đường kính 10 – 15 cm

- Băng keo điện nhiều màu sắc (dán các cặp đường thẳng song song khoảng cách 40cm. - - Mỗi cặp đường thẳng cách nhau 80cm.

- Thẻ hình áo đầm bạn gái và áo thun cho bạn trai.

III. Hoạt động:

1. Hoạt động 1: Thổi bong bóng

Cho trẻ đi vòng quanh lớp 1 – 2 vòng, trẻ lấy bóng và đứng thành vòng tròn để tập.

\* Động tác 1: Thổi bóng (tập 3-4 lần)

- Tư thế chuẩn bị: Trẻ đứng thoải mái, bóng để dưới 2 chân, 2 tay chụm lại để trước miệng.

- Tập:

+ Cô nói: “ Thổi bóng”, trẻ hít vào thật sâu, rồi thở ra từ từ, kết hợp 2 tay dang rộng ( làm bóng tròn to).

+ Trở lại tư thế ban đầu.

\* Động tác 2: Đưa bóng lên cao (tập 3 – 4 lần)

- Tư thế chuẩn bị: Trẻ đứng tự nhiên, 2 tay cầm bóng để ngang ngực.

Tập:

+ Cô nói: đưa bóng lên cao, trẻ cầm bóng đưa 2 tay lên cao (nhắc trẻ 2 tay cầm bóng thẳng)

+ Cô nói: Bỏ bóng xuống, trẻ đưa 2 tay cầm bóng về tư thế ban đầu.

\* Động tác 3: Cầm bóng lên: (tập 2-3 lần)

- Tư thế chuẩn bị: Trẻ đứng chân ngang vai, tay thả xuôi, bóng để dưới chân.

- Tập:

+ Cầm bóng lên: Trẻ cúi xuống, 2 tay cầm bóng giơ lên cao ngang ngực.

+ Để bóng xuống: Trẻ cầm bóng cúi xuống, đặt bóng xuống sàn.

\* Động tác 4: Bóng nẩy (tập 4-5 lần)

- Tư thế chuẩn bị: trẻ đứng thoải mái, 2 tay cầm bóng.

- Tập:

+ Trẻ nhẩy bật tại chỗ, vừa nhảy vừa nói: bóng nẩy.

Kết thúc: cho trẻ đi nhẹ nhàng một vài vòng quanh lớp rồi chuyển qua bài tập vận động cơ bản.

Hoạt động 2: Bò trong đường hẹp

\* Bò trong đường hẹp: Cho trẻ bò trong đường hẹp 40cm, dài 3m. Cho trẻ xếp thành các hàng dọc trước vạch xuất phát của mỗi đường, cô làm mẫu và chỉ cho trẻ đầu tiên của mỗi hàng bò từ đầu hàng đến cuối hàng. Khi bò hết hàng, trẻ đứng lên và đi về đứng ở cuối hàng. Cho trẻ thực hiện 2-3 lần. Nhắc nhở trẻ biết đợi tới lượt mình.

Trò chơi: ai nhanh ai khéo

Chia trẻ làm các nhóm, mỗi nhóm trẻ xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát, trẻ bò hết đường thì đứng lên, chạy đến rổ, chọn một thẻ hình và dán vào đúng ô trên bảng, thẻ hình áo đầm dán vào ô bạn gái, thẻ hình áo thun dán vào ô bạn trai

Cuối cùng xem đội nào dán đúng nhất.

Hoạt động 3: Hồi tĩnh

Cô và trẻ vận động hít thở nhẹ nhàng.

Kết thúc