**Lĩnh vực : Phát triển thể chất**

**Hoạt động : Thể dục**

**Đề tài: Bật  sâu 40cm.**

**Trò chơi:Kéo co**

***I. Mục đích yêu cầu :***

      -Trẻ biết nhún bật, chạm đất nhẹ nhàng bằng hai chân.

     - Tập đúng tư thế , kết hợp chân tay nhịp nhàng

     - Cháu năng tập thể dục .Thể dục mang lại sức khỏe cho con người

***II . Chuẩn bị:***

-Tập thể dục thành thạo.

    - Nhún bật sâu.

**-**Sân bãi

***III.*Hoạt động  học**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Hoạt động của cô*** | ***Hoạt động cháu*** |
| **Ổn định**: Cả lớp hát bài đường và chân. kịch rối chị nắng mai  - Hò……..ơ ai đi canh giữ đảo xa.   Quê hương đất nước nhà nhà yên vui.  - Đố bé biết câu hò nói về ai?  - Chị đố các em công việc của chú hải quân làm gì? Khi đi tuần tra trên biển chú hải quân cần gì?  - Hằng ngày Chú hải quân đi tuần tra trên biển để giữ gìn sự bình yên của đất nước. Vì vậy chú hải quân luôn tập thể dục thể thao để có sức khỏe tốt.  - Còn các bé muốn khỏe mạnh giống chú hải quân thì phải làm sao?  - Ngoài ăn đủ chất các em còn làm gì nữa?  **\*Hoạt động 1: Khởi động:**   Xếp 3 hàng dọc chuyển thành vòng tròn đi, chạy,… .Chuyển thành 3 hàng ngang .  **Hoạt động 2: Trọng động:**  Bài tập phát triển chung.  - Hô hấp 1: Cháu làm động tác gà gáy( 3,4 lần)  - Tay vai1: Hai tay đưa ra trước lên cao( 2 lần x 8 nhịp).  - Chân2:Hai tay chóng hong cháu ngồi xổm đứng lên liên tục( 2 lần x 8 nhịp).  - Bụng lường2: Đứng gập người về phía trước( 2 lần x 8 nhịp).  - Bật1:Cháu bật tách chân chụm chân.Chuyển đội hình thành 2 hàng ngang ngồi đối diện nhau.  \* **Vân động cơ bản**:  . Để có sức khỏe tốt cô cháu mình cùng vận động “Bật sâu 40cm”  -  Để biết thể dục này thực hiện như thế nào bây giờ các con xem cô thực hiện trước nhé!  - Thực hiện mẫu cháu xem  \* Giải thích: Đứng trên bụt tự nhiên, hai tay đưa ra phía trước lăn nhẹ xuống dưới, ra sau để lấy đà, đồng thời gối hơi khuỵ, nhún chân và đạp mạnh để bật và chạm đất nhẹ nhàng bằng đầu bàn chân, gối hơi khuỵ.  -  Gọi cháu thực hiện mẫu.  -  Lần lượt gọi 2 cháu lên thực hiện thể dục.Cô bao quát động viên cháu thực hiện đúng.  - Gọi cháu khá tập lại  -  Nhận xét  \* Qua bài giúp các con biết bật sâu 40cm. Vậy các con thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh nhé.  **Hoạt động 3:**Trò chơi vận động: “ Kéo co”  - Tổ chức trò chơi  **\* Hồi tỉnh:**Đi nhẹ nhàng 1 vòng. | - cháu lắng nghe  -        Trả lời  -lắng nghe  Cháu khởi động  Cô cháu cùng tập  Chuyển đội hình  Nghe cô giới thiệu bài tập  Xem làm mẫu  Lắng nghe cô giải thich  Cháu xem bạn tập  Cháu luyện tập  -Trẻ lắng nghe  -        Trẻ chơi  Đi thở nhẹ nhàng |

**\* Hoạt động chiều:**

- Ôn Lại bài học của buổi sáng.

**\* Nhận xét đánh giá nội dung đánh giá cuối ngày:**