**Hoạt động phát triển vận động**

**ĐỀ TÀI: TRÈO QUA GHẾ DÀI 1,5 X 0,3M**

**Độ tuổi: Mẫu giáo nhỡ 4-5 tuổi**

**Người soạn: Bùi Thị Thu Hà**

**I. Mục tiêu**

- Biết trèo qua ghế dài 1,5x 3m.

- Phát triển kỹ năng quan sát, chú ý, sự khéo léo, khả năng phối hợp giữa chân, tay, mắt khi thực hiện vận động trèo qua ghế dài 1,5x 3m .

- Tham gia tích cực các hoạt động, biết chờ đến lượt.
**II. Chuẩn bị**

\* **Cô** : Xắc xô, đĩa nhạc, vạch kẻ, 02 ghế dài, bài hát: Bé khỏe bé ngoan.

\* **Trẻ** : Nơ tập thể dục.

**III. Tiến trình hoạt động**

**1. Khởi động:** Thực hiện các kiểu đi, chạy theo nhạc.

Cho trẻ đi các kiểu đi, chạy vòng tròn theo nhạc: Đi bằng gót chân, mũi, mép bàn chân, đi khom, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm sau đó chuyển đội hình thành 3 hàng ngang.

**2. Trọng động**

**a. Bài tập phát triển chung:** Tập kết hợp với nơ theo nhạc bài: Bé khỏe bé ngoan.

- Động tác Tay: Đưa hai tay lên cao ra phía trước, sang hai bên. (4l x 4 nhịp)

- Động tác Bụng: Hai tay chống hông nghiêng người sang trái, sang phải (2l x 4 nhịp)

- Động tác Chân: Ngồi xuống đứng lên(4l x 4 nhịp)

**b. Vận động cơ bản: Trèo qua ghế dài 1,5x 3m .**

Các con nhìn xem cô có gì đây?

+ Đố các con chúng mình sẽ tập bài tập gì với ghế dài này?(Trẻ đoán)

- Cô giới thiệu tên vận động trèo qua ghế dài 1,5 x 0,3 m.

+ Trẻ làm mẫu lần 1: Không phân tích

+ Trẻ làm mẫu lần 2: Cô phân tích kỹ năng.

TTCB: Đứng trước vạch chuẩn, đặt ghế cách chỗ trẻ khoảng 2m, khi có hiệu lệnh cho trẻ trườn (bò) tới sát ghế, lần lượt từng tay, chân đặt lên mặt ghế, sát người xuống mặt ghế, vắt một chân tay qua ghế, sau đó đưa chân tay kia sang theo rồi đứng dậy, đi về đứng cuối hàng.

- Mời 2 trẻ thực hiện lại vận động.(Cô chú ý sửa sai, nhắc nhở, động viên trẻ kịp thời)

**\* Trẻ thực hiện:**

+ Lần 1: Mỗi lần 2 trẻ lần lượt đến hết lớp.

+ Lần 2: Mỗi lần 4 trẻ lên thực hiện vận động

+Lần 3: Mời nhóm thực hiện vận động

+ Cá nhân trẻ thực hiện vận động. (Chú ý tăng số lần thực hiện với trẻ nặng cân, trẻ nhút nhát nhiều hơn).

**c. Trò chơi vận động: “Sói và dê”**

- Cô giới thiệu tên trò chơi “Sói và dê”.

- Cách chơi: Chọn một trẻ làm “chó sói” ngồi ở góc khuất ở góc lớp, các trẻ còn lại là “dê con” đứng trong chuồng. Cô nói “Phía trước là một bãi cỏ non, các chú dê con đi tìm lá non và uống nước mát nào!”.

- Tất cả các con dê bước ra phía trước uống nước và kiếm cỏ non, khoảng 30 giây, chó sói xuất hiện và kêu “Hừm hừm”. Khi có tiếng chó sói, các chú dê con chạy về chuồng của mình. Cùng lúc đó chó sói chạy đuổi theo đàn dê.

- Luật chơi:  Chú dê nào chạy chậm để chó sói bắt thì phải ra ngoài một lần chơi.

- Trò chơi tiếp tục, cô cho đổi cháu khác giả làm sói.

- Cô quan sát, chú ý, nhận xét, tuyên dương trẻ.

**3. Hồi tĩnh**

- Trẻ đi vòng tròn nhẹ nhàng, thả lỏng người, hít thở sâu.