Thứ 2 ngày 7 tháng 12 năm 2020

**Hoạt động phát triển vận động**

**BƯỚC LÊN, XUỐNG BỤC CAO 30 cm**

**I. Mục tiêu:**

- Biết bước lên, xuống bục cao 30 cm

- Phát triển khả năng quan sát, chú ý, phát triển cơ chân, khả năng giữ thăng bằng.

- Tham gia tích cực vào hoạt động, biết xếp hàng chờ đến lượt.

**II. Chuẩn bị:**

**- Cô:** Nhạc bài hát: “Con cào cào”

+ 4 bục cao 30 cm, 1 cái vòng

**- Trẻ:** Nơ thể dục đủ cho trẻ

**III. Tiến trình hoạt động**

**1.Khởi động**: Cho trẻ đi, chạy thành vòng tròn kết hợp các kiểu đi theo nhạc:

 Đi bằng gót chân, mũi bàn chân, đi khom, đi thẳng, chạy nhanh dần, chạy chậm dần sau đó chuyển về đội hình 2 hàng ngang.

**2.Trọng động:**

**a. Bài tập phát triển chung:** Tập kết hợp với nơ theo nhạc bài hát “Con cào cào”

- Động tác tay, vai: Hai tay đưa lên cao, gập khuỷu tay, bắt chéo hai tay trước ngực (Thực hiện 2 x 4 nhịp)

- Động tác lưng, bụng: Hai tay chống hông, quay người sang phải, sang trái (Thực hiện 2 x 4 nhịp).

- Động tác chân: Bước chân lên phía trước, bước sang ngang. (Thực hiện 4 x 4 nhịp)

**b. Vận động cơ bản:** Bước lên, xuống bục cao (30cm)

- Giới thiệu vận động

- Thực hiện mẫu

+ Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích động tác

+ Cô làm mẫu lần 2: Giải thích rõ ràng cách thực hiện

- TTCB: Hai bàn tay chống hông đứng sát cạnh bục. Khi có hiệu lệnh một tay bám vào tường, đặt một chân lên bục cố gắng nhúng mạnh, co chân kia lên để đứng được lên trên bục. Đứng thẳng trên bục khoảng 5 – 7 giây, sau đó bước xuống đất lần lượt từng chân. Bước sang bục khác đổi chân. Thực hiện tương tự.

- Cô mời một trẻ thực hiện vận động (Cô quan sát, hướng dẫn, sửa sai cho trẻ)

- Lớp thực hiện:

+ Lần 1: Mời 2 trẻ/lượt thực hiện vận động cho đến hết cả lớp (chú ý sửa sai tuyên dương kịp thời cho trẻ)

+ Lần 2: Mời nhóm 4 trẻ/lượt thực hiện (nhắc trẻ chờ, không chen lấn)

+ Lần 3: Cho thực hiện theo tổ, tổ còn lại quan sát (nhắc trẻ quan sát bạn, chờ đến lượt, sửa sai tuyên dương kịp thời)

- Lần 4: Cho hai tổ cùng thực hiện, cô giám sát và nhắc nhỡ kịp thời

(chú ý hỗ trợ những trẻ nhát, tăng số lần tập với trẻ có cân nặng nhiều hơn)

**c.Trò chơi vận động**: “Chim sẻ và ô tô”

- Cô hướng dẫn cách chơi: Một trẻ cầm vòng làm vô lăng, xoay xoay giả làm động tác “ô tô“ số trẻ còn lại làm “Chim sẻ“. Các chú chim sẻ kiếm ăn trên mặt đường. Khi nghe âm thanh bim bim, chim sẻ bay nhanh lên hai bên vĩa hè.

- Cả lớp chơi 2-3 lần (qúa trình trẻ chơi, cô nhắc trẻ không xô đẩy nhau)

**3. Hồi tĩnh**: Cho các cháu đi hít thở nhẹ nhàng xung quanh lớp.

- Kết thúc

- Giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục cho cao lướn và khỏe mạnh