**Hoạt động phát triển vận động**

**Đề tài: BẬT LIÊN TỤC VÀO 7 VÒNG- NÉM XA BẰNG 2 TAY**

**Độ tuổi: 5-6 tuổi**

**Người soạn: Huỳnh Thị Loan**

**I.Mục tiêu**

- Biết bật liên tục vào 7 vòng kết hợp ném xa bằng 2 tay

- Phát triển  kỷ năng quan sát, chú ý, khả năng phối hợp tay chân nhịp nhàng, khéo léo khi thực hiện vận động.

- Trẻ tích cực tham gia hoạt động cùng cô và bạn, biết chờ đến lượt. Biết ăn nhiều loại thức ăn chứa nhiều canxi: cua, cá, tôm, sữa để giúp xương chắc khoẻ.

**II. Chuẩn bị**

- Cô: 16 cái vòng, 14túi cát

+ Nhạc bài hát "Dân vũ rửa tay", "Bé khỏe bé ngoan".

- Trẻ: Nơ thể dục

**III.** **Tiến trình hoạt động**

**1. Khởi động** *(Kết hợp theo nhạc bài hát "Dân vũ rửa tay")*

 Trẻ khởi động theo nhạc, thực hiện theo yêu cầu của giáo viên bằng hiệu lệnh: Chạy vòng tròn, đi bằng mũi chân, đi nghiêng má bàn chân, đi thường, đi bằng gót chân, đi khom người, chạy chậm, chạy nhanh…; kết thúc bài tập trẻ đứng thành 3 hàng ngang.

 **2.Trọng động**

A**. Bài tập phát triển chung** *(Kết hợp theo nhạc bài hát "Bé khỏe bé ngoan")*

+Tay, vai: Đánh xoay tròn 2 cánh tay( 4 lần x 8 nhịp)

+Lưng, bụng : Đứng cúi người về trước 2 tay giơ lên cao( 2 lần x 8 nhịp)

+ Chân: Nhảy lên, đưa 2 chân sang ngang; ( 2 lần x 8 nhịp)

- Các con vừa tập thể dục kết hợp bài hát gì?

- Vì sao chúng ta phải tập thể dục?

- Muốn khỏe mạnh các con phải làm gì?

 Muốn cơ thể khỏe mạnh và xương luôn chắc khỏe thì các con phải chăm tập thể dục, ăn nhiều loại thức ăn chứa nhiều canxi: cua, cá, tôm, sữa để giúp xương chắc khoẻ

    **B. Vận động cơ bản.**

Cô đưa ra những chiếc vòng và hỏi trẻ: Cô có gì đây?

- Cô xếp những chiếc vòng và cho trẻ đoán tên vận động.

- Cô cho trẻ đọc tên vận động: **BẬT LIÊN TỤC VÀO 7 VÒNG**

- Trò chuyện hỏi kinh nghiệm của trẻ: Ai thực hiện được vận động này?

+ Mời 2 trẻ lên thực hiện vận động (Cô nhận xét, tuyên dương kịp thời nếu trẻ thực hiện đúng).

- Cô thực hiện mẫu vận động (tùy vào khả năng của trẻ cô có thể làm mẫu 1 hoặc 2 lần): Đứng trước vật chuẩn 2 tay chống hông hoặc dang ngang , người thẳng, giữ thăng bằng, mắt nhìn thẳng dùng sức mạnh của chân bật liên tục vào từng vòng cho đến hết. thực hiện xong về đứng cuối hàng.

- Bạn nào lớp mình thấy mình không thể bật liên tục vào 7 vòng (nếu trẻ không thể bật vài 7 vòng, ở lần 1 trẻ thực hiện cô có thể giảm số vòng xuống 6 hoặc 5; đến lần bật thứ 2 thì tăng số vòng là 7).

- Giới thiệu tên vận động

- Trẻ thực hiện:

+ Lần 1: Mời lần lượt 2 trẻ lên thực hiện đến hết lớp (đội hình hai hàng ngang, cô chú ý sửa sai, tuyên dương kịp thời), khuyến khích các bạn trong lớp quan sát 2 bạn thực hiện để nhận xét.

+ Lần 2: Mời từng tổ thực hiện, tổ còn lại quan sát.

+ Lần 3: Cho cả hai tổ cùng thực hiện (đội hình hai hàng dọc trẻ thực hiện nối tiếp nhau, nhắc trẻ chờ đến lượt).

+ Quan tâm tăng số lần tập đối với những trẻ có cân nặng cao, chưa thành thạo kỹ năng

**\*Kết hợp vận động cũ: Ném xa bằng 2 tay**

- Gợi ý cho trẻ nhắc lại kỹ năng

+ Mời 1 trẻ thực hiện lại vận động, cả lớp nhận xét

+ Cho trẻ chuyển đội hình thành 2 hàng dọc thực hiện vận động

+ Mỗi lần 5 trẻ ném cho đến hết lớp

+ Hàng này thực hiện hàng kia quan sát( cô chú ý quan sát, nhận xét, khuyến khích, tuyên dương trẻ kịp thời.)

+ Mời cả lớp thực hiện vận động kết hợp: Bật  liên tục vào vòng –Ném xa bằng 2 tay( 1 đến 2 lần)

**3.Hồi tĩnh:** Trẻ đi 1 vòng nhẹ nhàng và hít thở sâu*( Kết hợp theo nhạc nền nhẹ nhàng)*