**Hoạt động phát triển vận động**

**BẬT TÁCH CHÂN, KHÉP CHÂN QUA 5 Ô**

**Người soạn: Lê Thị Lệ Thu**

**Độ tuổi: 4-5 tuổi**

**Thời gian: 25 phút**

**I. Mục tiêu**

- Biết bật tách chân, khép chân qua 5 ô. Biết ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh

- Phát triển khả năng chú ý, ghi nhớ, phối hợp nhịp nhàng giữa chân và mắt khi thực hiện vận động bật tách và khép chân; Chọn đúng nhóm thực phẩm dinh dưỡng

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

1. Cô: Xắc xô, vạch kẻ; nhạc “Mời bạn ăn”, “Đoàn tàu nhỏ xíu”;3 rổ nhựa to, 3 rổ nhựa nhỏ; Các loại thực phẩm bằng đồ chơi thuộc các nhóm: Vitamin, đạm, tinh bột

2. Trẻ: Không

**III. Tiến trình hoạt động**

**1. Khởi động:** Tập theo nhạc “Đoàn tàu nhỏ xíu”

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 mép bàn chân, đi thường, đi bằng gót chân, đi khom người, chạy chậm, chạy nhanh…; kết thúc bài tập trẻ đứng thành 2 hàng ngang.

**2. Trọng động**

**a. Bài tập phát triển chung:** Tập kết hợp theo nhạc “Mời bạn ăn”

+ Tay vai : 2 tay đưa ra phía trước, gập khủy tay, vỗ hai bàn tay vào nhau (2lần x 4 nhịp)

+ Bụng lườn: 2 tay dang ngang 2 bên, nghiêng người sang phải, sang trái (2 lần x 4 nhịp)

+ Chân: Bật tại chỗ (4 lần x 4 nhịp)

**b. Vận động cơ bản: Bật tách chân, khép chân qua 5 ô**

- Giới thiệu những chiếc ô cô đã vẽ trên sàn

+ Cô có gì đây? Mình sẽ vận động gì với các ô này? (Trẻ đoán)

- Cô giới thiệu tên vận động: Bật tách chân, khép chân qua 5 ô

- 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): Tư thế chuẩn bị đứng trước vạch chuẩn, hai chân chụm, hai tay chống hông. Khi nghe hiệu lệnh dùng sức của chân nhảy chụm hai chân vào ô thứ nhất, nhảy tách hai chân vào hai ô thứ hai, nhảy chụm hai chân vào ô thứ ba và cứ tiếp tục cho đến hết ô, khi bật không giẫm vào vạch. Bật xong về cuối hàng đứng.

- Cô hỏi lại trẻ trong lớp xem bạn nào thấy mình không thể bật qua 5 ô (nếu trẻ không thể bật qua 5 ô, ở lần 1 trẻ thực hiện cô có thể giảm số ô và tăng số ô lên ở lần 2.

- 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

**c. Trò chơi vận động: “Bé thông minh”**

- Chia trẻ làm 3 đội chọn thực phẩm theo yêu cầu:

+ Đội1: Chọn những loại thực phẩm có chứa chất đạm

+ Đội2: Chọn những loại thực phẩm có chứa tinh bột

+ Đội3: Chọn những loại thực phẩm có chứa vitamin

Cách chơi: Cô chia trẻ thành 3 nhóm, xếp đội hình 3 hàng dọc, lần lượt trẻ lên, chọn thực phẩm theo yêu cầu của cô và bỏ vào rổ của nhóm mình, lần lượt như vậy cho đến khi hết giờ

- Luật chơi: Mỗi bạn chỉ được chọn 1 loại thực phẩm và chọn đúng theo yêu cầu

- Tổ chức trẻ chơi 2 lần (đổi yêu cầu chọn thực phẩm giữa các nhóm)

- Sau mỗi lần chơi cô cùng trẻ kiểm tra, nhận xét tuyên dương trẻ kịp thời.

-> Giáo dục trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục để cơ thể khỏe mạnh và ăn nhiều những thực phẩm có chứa chất đạm để xương chắc khỏe

**3. Hồi tĩnh**: Trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở sâu.

- Kết thúc hoạt động