*Ngày dạy: T4, 11/09/2024*

**HOẠT ĐỘNG HỌC: THỂ DỤC**

 **ĐI KIỄNG GÓT - ĐI BẰNG GÓT CHÂN**

**TCVĐ: CÁO VÀ THỎ**

**I. Mục tiêu**

- Trẻ 3 tuổi có kĩ năng quan sát, kỹ năng phối hợp tay chân để đi kiễng gót.

- Trẻ 4 tuổi có kĩ năng giữ được thăng bằng khi thực hiện vận động đi bằng gót chân

- Trẻ 3 tuổi có thể giữ được thăng bằng khi đi nhón trên phía đầu bàn chân, kiễng cao gót liên tục 3m.

- Trẻ 4 tuổi dang tay giữ được thăng bằng khi đi bằng gót chân, đầu không cúi, mắt nhìn thẳng về phía trước.

- Trẻ nói rõ ràng, chính xác tên vận động “Đi kiễng gót, đi bằng gót chân”

- Trẻ phối hợp với bạn chơi đúng cách chơi trò chơi “Cáo và thỏ”.

- Trẻ thích được luyện tập thể dục thể thao để có sức khỏe khỏe mạnh.

**II. Chuẩn bị**

***1. Chuẩn bị của cô***

 - Sân tập sạch sẽ, an toàn.

***2. Chuẩn bị của trẻ***

 - Tâm thế: Trẻ gọn gàng,thoải m.ái tham gia học tập.

 -Điạ điểm: Ngoài sân.

**III. Tổ chức hoạt động**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1. Gợi mở**- Gọi trẻ lại xung quanh cô,cho trẻ hát bài “Trường chúng cháu là trường mầm non”.+ Chúng mình đang học trường nào? (3,4t)=> Hàng ngày đến lớp được cô giáo dạy hát, rất vui còn được chơi rất nhiều các trò chơi hôm nay cô cho chúng mình cùng tham gia vào trò chơi “Đi kiễng gót - Đi bằng gót chân" trước khi tham gia trò chơi chúng mình cùng khởi động cho người thoải mái nhé.- Cho trẻ đi kết hợp các kiểu đi- chạy xen kẽ theo hiệu lệnh của cô.**2. Khởi động**- Cho trẻ đi thành vòng tròn, kết hợp đi các kiểu chân - đi thường - kiễng chân - đi bằng gót chân - đi thường - chạy chậm - chạy nhanh - chạy chậm - đi thường.- Cô chuyển đội hình thành 3 hàng dọc.**3. Trọng động*****a. Bài tập phát triển chung:***- Tay: Vỗ 2 tay vào nhau (phía trước, phía sau, trên đầu)- Lưng, bụng: Ngửa người ra sau.- Chân: Ngồi xổm, đứng lên.***b. Vận động cơ bản***\* Đi bằng gót chân (4T)- Cô làm mẫu:+ Lần 1: Cô thực hiện trọn vẹn động tác.+ Lần 2 (Cô thực hiện kết hợp phân tích động tác): Khi có hiệu lệnh cô đi bằng gót nhấc 2 mũi chân lên, dang tay giữ thăng bằng, đầu không cúi, mắt nhìn thẳng về phía trước.- Trẻ thực hiện:+ Cô gọi lần lượt từng trẻ 4T lên đi bằng gót chân.+ Cô hỏi trẻ vừa thực hiện vận động gì ?(Cho trẻ nhắc lại tên vận động)+ Cô kịp thời bao quát, động viên,sửa sai cho trẻ.\* Đi kiễng gót (3T)- Tập mẫu: Cô gọi trẻ 4T lên làm mẫu+ Lần 1: Trẻ thực hiện trọn vẹn động tác+ Lần 2 (Cô kết hợp phân tích động tác): Cô đi đến trước vạch chuẩn khi có hiệu lệnh cô đi nhón trên phía đầu bàn chân, kiễng cao gót đến vạch cô đi thường được một đoạn sau đó cô lại đi kiễng gót.+ Cô vừa thực hiện vận động gì?- Trẻ thực hiện.+ Cô cho trẻ lần lượt từng trẻ 3T lên bật liên đi kiễng gót.- Trong khi trẻ thực hiện, cô kịp thời bao quát, động viên, sửa sai cho trẻ.+ Các con vừa thực hiện vận động gì?(Cho trẻ nhắc lại tên vận động)***c. TCVĐ: Cáo và Thỏ***- Cô giới thiệu tên trò chơi. Giới thiệu cách chơi, luật chơi:+ Cách chơi: 1 trẻ làm cáo ngồi ở gốc cây, còn lại làm các con thỏ đi kiếm ăn, vừa nhảy vừa giơ hai bàn tay lên đầu vẫy vẫy như tai thỏ và đọc bài thơ:Trên bãi cỏChú thỏ con …..Kẻo cáo gianTha đi mất.Khi đọc hết bài thơ thì cáo xuất hiện, cáo “gừm, gừm...” đuổi bắt thỏ. Khi nghe tiếng cáo, các con thỏ chạy nhanh về chuồng của mình. Những con thỏ bị cáo bắt phải ra ngoài 1 lần chơi, sau đó đổi vai cho nhau.- Cô tổ chức trẻ chơi 3-4 lần.- Cô bao quát, động viên trẻ chơi.**4. Hồi tĩnh**- Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng rồi ra chơi. | - Trẻ hát- Trẻ trả lời- Trẻ chú ý nghe- Trẻ đi các kiểu chân- Trẻ thực hiện- Tập 2 lần 8 nhịp- 2 lân x 8 nhịp- 3 lần 8 nhịp - Trẻ quan sát- Trẻ chú ý lắng nghe và quan sát- Trẻ thực hiện- Đi bằng gót chân - Trẻ 3T quan sát- Trẻ lắng nghe và quan sát- Đi kiễng gót- Trẻ thực hiện- Trẻ lắng nghe- Đi kiễng gót- Trẻ nhắc lại- Trẻ lắng nghe- Trẻ nghe- Trẻ chơi trò chơi - Trẻ ra chơi |