**GIÁO ÁN**

**PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài:**

**VĐCB:** Đi bước dồn trước, dồn ngang trên ghế thể dục

**TCVĐ:** Kéo co

**Lứa tuổi: Mẫu giáo lớn**

**Số lượng: 25- 30 trẻ**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**   
**1. Kiến thức**

Trẻ nhớ tên bài tập, biết cách đi bước dồn trước, dồn ngang trên ghế thể dục

- Trẻ biết được lợi ích của việc tập thể dục

- Trẻ biết chơi trò chơi

**2.  Kĩ năng**

- Trẻ đi bước dồn trước, dồn ngang trên ghế thể dục khéo léo không bị ngã và thực hiện đúng theo hiệu lệnh

- Rèn luyện và phát triển tố chất thể lực: Khéo léo

- Trẻ chơi trò chơi thành thạo

- Chơi đúng cách, đúng luật.

- Trẻ thể hiện sự nhanh nhẹn, khéo léo khi thực hiện các vận động.

**3. Thái độ:**  Biết yêu quý bản thân và giữ gìn sức khoẻ.

**II**.**CHUẨNBỊ**  
**1. Địa điểm**

 - Ngoài sân (hoặc trong lớp).

**2. Chuẩn bị của giáo viên**

- Trang phục gọn gàng.

- Nhạc bài hát bé khỏe, bé ngoan, nhạc không lời

- Loa đài

**3. Chuẩn bị của trẻ**

**-**Trang phục gọn gàng.

-Mỗi trẻ 1 cái vòng thể dục

-Dây thừng để chơi trò chơi

**III. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **I: Ổn định tổ chức :**  - Cô và trẻ hát bài hát: “Bé khỏe, bé ngoan”  Đàm thoại: Các con vừa hát bài hát gì?  + Để cơ thể được khỏe mạnh thì các con phải làm gì?  **II. Phương pháp, hình thức tổ chức:**  **1. Khởi động**  - 1 vòng tròn tập hợp trẻ vừa đi vừa lấy vòng cầm trên tay  Vận động theo 3 đoạn nhạc với các động tác đi các kiểu chân 2 tốc độ nhanh, chậm và tập các động tác tay, chân, bụng, bật cùng nhạc.  - Sau đó trẻ về 4 hàng dọc, điểm số 1-2 -> chuyển thành 4 hàng ngang tập bài tập **BTPTC.**  - Tay: Hai tay giang ngang đưa về phía trước (2lx8n)  - Chân: Một chân đưa lên trước khuỵu gối ( 4lx8n)  - Lườn: Tay chống hông quay người sang 2 bên (2lx8n)  - Bật: Bật chụm tách chân (2lx8n)  **2. Vận động cơ bản: Đi bước dồn trước, dồn ngang trên ghế thể dục.**  - Cô làm mẫu lần 1: không giải thích  - Lần 2: Cô làm mẫu + phân tích động tác  - Cho 1 trẻ lên tập thử cho cả lớp quan sát và nhận xét.  - Cho lần lượt trẻ lên tập.  - Cô bao quát trẻ và sửa sai cho trẻ  - Tổ chức thi đua theo đội : Bước dồn trước - ngang lên hái hoa cho đội mình. Thời gian chơi là 1 bản nhạc đội nào đi đúng yêu cầu và lấy được nhiều hoa đội đó dành chiến thắng  **\* TCVĐ: Kéo co**  - Cô giới thiệu tên trò chơi, hỏi trẻ cách chơi, luật chơi  - Cô nêu lại cách chơi, luật chơi.  - Tổ chức cho trẻ chơi 2-3 lần  **c. Hồi tĩnh:**  Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng 2-3 vòng  **3 Kết thúc:** Cô nhận xét giờ học | - Trẻ hát  - Trẻ trả lời - Trẻ trả lời   - Trẻ đi các kiểu chân     - Trẻ tập.   -  -Trẻ quan sát   -Trẻ tập    -Trẻ lắng nghe -Trẻ chơi  -Trẻ thực hiện  -Trẻ chú ý lắng nghe. |