

**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN GIA LÂM
TRƯỜNG MẦM NÓN CỎ BI**



LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Đề tài: Trườn theo hướng thẳng

Lứa tuổi: MGB 3-4 tuổi

Giáo viên: Nguyễn Thị Thao

THẺ DỤC VẬN ĐỘNG

Bài tập: Trườn theo hướng thẳng



1. Chuẩn bị: + Phụ huynh chuẩn bị vạch xuất phát, vạch đích
+ Trang phục gọn gàng phù hợp với thời tiết

2. Bài tập: Phụ huynh hướng dẫn con tập bài vận động theo sơ đồ tập:

* Khởi động: PH cho trẻ tập theo lời bài hát “ Thẻ dục sáng”

- Link bài khởi động bài “Thẻ dục sáng”

<https://youtu.be/VcXWebskM88>

* Bài tập phát triển chung: PH hướng dẫn các con tập cùng cô các động tác để hỗ trợ cho bài vận động

- Link bài tập phát triển chung theo nhạc bài “ Bé khỏe bé ngoan”

<https://youtu.be/ySBPewFGVy4>

* Vận động Trườn theo hướng thẳng

- Tư thế chuẩn bị: Từ đầu hàng phụ huynh hướng dẫn con đi đến vạch xuất phát khi có hiệu lệnh chuẩn bị: Cúi người nằm sấp xuống mặt sàn mắt nhìn thẳng, 2 tay để trước vạch xuất phát 2 chân duỗi thẳng

- Khi có hiệu lệnh “Trườn” thì dùng lực của bàn tay trái miết xuống sàn, cơ chân phải đẩy mạnh đưa thân người về trước, đồng thời cơ chân trái để lấy đà, tay phải đưa về trước, tay trái gập trước ngực. Khi trườn các con lưu ý ngực sẽ áp sát xuống sàn cứ như vậy các con trườn đến vạch đích sau đó đứng dậy và đi về cuối hàng đứng.

. Cô chúc các con
chăm chỉ luyện tập để
có cơ thể thật khỏe
mạnh nhé!