

**UBND HUYỆN GIA LÂM
TRƯỜNG MẦM NON CỎ BI**



LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Đề tài: VĐCB “Đi bước dồn ngang”

Lứa tuổi: Mẫu giáo bé

Giáo viên : Đinh Ánh Phượng



Vạch xuất phát

THẺ DỤC VẬN ĐỘNG

Bài tập: Đi bước dồn ngang

1. Chuẩn bị:

- + Phụ huynh chuẩn bị đường kẻ làm vạch xuất phát, vạch đích.
- + Vòng tập thể dục

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 “Cho tôi đi làm mưa với”

Link bài khởi động bài thể dục sáng: <https://youtu.be/B5GTX33Mnno>

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

- Tay: Đưa vòng phía trước, đưa lên cao (4 lần x 4 nhịp)
- Chân: Hai đưa vòng lên cao, đưa ra trước nhún chân (6 lần x 4 nhịp)
- Vận mình: Đưa vòng ra trước sau đó đưa phải, đưa trái (4 lần x 4 nhịp)
- Bật: Đeo vòng vào cổ bật nhảy (4 lần x 4 nhịp)

Link nhạc bài tập phát triển chung: <https://youtu.be/5YqsTquRgyA>

1,5-1,8m

Vạch đích

***Vận động cơ bản: Đi bước dồn ngang**

- PH giới thiệu tên bài vận động “*Đi bước dồn ngang*” và hướng dẫn con tập vận động theo sơ đồ:

+ Lần 1: Phụ huynh tập mẫu cho trẻ xem.

+ Lần 2 : Phụ huynh vừa tập vừa phân tích hướng dẫn con thực hiện động tác:

Từ đầu hàng PH cho con đi đến vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh “Chuẩn bị” đứng quay người, bàn chân đặt ngang vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh “đi” chân phải bước sang ngang trước rồi thu chân trái theo sát cạnh với chân phải, tiếp tục chân phải lại cứ như thế đến vạch đích thì dừng lại tiếp tục về vạch xuất phát thực hiện lại bài tập. Khi đi mắt nhìn hướng phía trước .

+ Lần 3: Nhấn mạnh chỗ khó giúp con nhớ cách thực hiện bài VĐCB: Khi đi chân phải bước sang ngang trước rồi thu chân trái theo sát cạnh với chân phải, mắt nhìn hướng phía trước.

=> Củng cố: Hỏi lại trẻ tên bài tập.

-PH cho con thực hiện, quan sát, giúp đỡ con tập.

Khuyến khích trẻ tham gia tập luyện gửi video lại cho cô và cả lớp.

Đường link hướng dẫn bài học: <https://youtu.be/5YqsTquRgyA>

Các bậc phụ huynh hãy đồng hành cùng con trong bài tập này nhé!

Cô chúc các bạn nhỏ chăm chỉ luyện tập để có cơ thể thật khỏe mạnh!