

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM  
TRƯỜNG MẦM NON CỎ BI



## LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

**Đề tài: Bò trườn qua vật cản  
(VĐ: Ôn)**

*Lứa tuổi: Nhà trẻ*

*Giáo viên: Nguyễn Mai Lan*



# THỂ DỤC VẬN ĐỘNG

## Bài tập: Bò trườn qua vật cản (VĐ ôn)

### 1. Chuẩn bị:

- Phụ huynh chuẩn bị vạch xuất phát, vạch đích, vật cản
- Trang phục trẻ 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 “ Thể dục sáng”

Link bài khởi động bài “Thể 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: <https://youtu.be/bkdJ9hK04zo>

\* *Vận động “Bò trườn qua vật cản”*:

- PH giới thiệu tên bài tập “Bò trườn qua vật cản”. Sau đó hướng dẫn con tập bài vận động theo sơ đồ.

- Tư thế chuẩn bị : Từ đầu hàng phụ huynh cho con đi ra trước vạch xuất phát 2 chân quỳ gối, 2 tay chống xuống sàn dưới vạch xuất phát.

- Khi có hiệu lệnh “ Bò” trẻ bò tay lợ chân kia, mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi đến vật cản trẻ chống 2 tay qua vật cản, 1 chân bắt qua vật cản và trườn qua vật cản. Sau đó trẻ lại bò tiếp đến vạch đích rồi đứng dậy.

- Phụ huynh cho trẻ thực hiện Ph quan sát và giúp đỡ trẻ

- *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.*

