

**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**Đề tài: Bật vào vòng ( VĐ ôn).**

 **1. Chuẩn bị:** + Phụ huynh chuẩn bị vạch chuẩn

 + Hai chiếc vòng có đường kính 25cm**.**

 **2. Bài tập: Phụ huynh hướng dẫn con tập bài vận động**

 *\* 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 hường dẫn các con tập cùng cô các động tác để bổ trợ cho bài vận động

* Link bài tập phát triển chung [*https://youtu.be/Ix0GzwmT8YU*](https://youtu.be/Ix0GzwmT8YU)

*\* Vận động “Bật vào vòng”:*

*-* PH giới thiệu tên bài tập “*Bật vào vòng*”. Sau đó hướng dẫn con tập bài vận động theo sơ đồ.

+ Tư thế chuẩn bị: Từ đầu hàng phụ huynh cho đi ra trước vạch chuẩn tư thế chuẩn bị hai chân hơi trùng xuống, hai tay chống hông.

+ Khi có hiệu lệnh “ Bật” trẻ bật vào vòng sau đó bật tiếp vào vòng thứ hai rồi lại bật ra( Chú ý không chạm vào vòng và giữ được thăng bằng cơ thể). Sau đó đi về hàng đứng.



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