**Ném còn**

**Mục đích**

-         Rèn luyện sức khỏe của trẻ.

-         Củng cố kĩ năng định hướng trong không gian của trẻ, biết ước lượng khoảng cách để ném còn trúng đích.

**Chuẩn bị**

-         Một cột bằng gỗ hoặc tre cao 1,5m, ở trên đỉnh cột buộc một vòng tròn có đường kính, 30 – 40cm.

-         6 quả còn làm bằng vải.

-         Cách làm quả còn: Lấy một miếng vải hình chữ nhật (7cm x 12cm) khâu mép vào nhau như một cái túi rồi lộn lại, nhồi trấu hoặc cát đã rửa sạch. Khâu kín túi lại rồi đính 3 dải vải dài kích thước 1 x 25cm vào đầu của mép túi.

**Cách chơi**

Trẻ có thể chơi theo từng nhóm, đứng cách cột từ 2m – 2,5m. Rồi lần lượt từng trẻ ném quả còn vào vòng treo ở cột (mỗi lần, mỗi cháu được ném 3 quả). Nhóm nào ném được nhiều quả còn lọt vào vòng là thắng cuộc.