

GIÁO ÁN THỂ CHẤT
Đề tài: Bật tại chỗ
Lĩnh vực phát triển: PTTC
Chủ đề: Gia đình
Độ tuổi 3-4 tuổi
Người thực hiện: Bùi Thị Mừng
Ngày dạy:
Đơn vị: Trường Mầm non Nam Hưng

1. Mục đích - yêu cầu

- Trẻ nhớ tên vận động cơ bản. Trẻ biết cách nhún bật tại chỗ tiếp đất nhẹ nhàng bằng bàn chân đồng thời người không ngã về phía trước
- Rèn kỹ năng khéo léo của đôi bàn chân khi nhún bật tại chỗ. Qua đó phát triển cơ tay, chân cho trẻ.
- Trẻ hứng thú tham gia hoạt động. Trẻ biết chăm chỉ tập thể dục để cơ thể lớn nhanh và khỏe mạnh

2. Chuẩn bị

- Sân tập sạch sẽ, an toàn. Vạch xuất phát
- 2 hộp cát tông để làm hầm chui.
- Nhạc bài hát : " Nhà của tôi". "Cả nhà thương nhau". Sa bàn nhà bạn búp bê.

3. Cách tiến hành

3.1. Hoạt động 1: Cùng bé khởi động.

- Cô cùng trẻ hát bài: Nhà của tôi.
- Hỏi trẻ:
 - + Cô và chúng mình vừa hát bài gì?
 - + Bài hát nói về điều gì? Để ngôi nhà luôn sạch sẽ chúng mình phải làm gì?
- Cô khái quát lại và cho trẻ cùng vui chơi đi đến thăm nhà bạn búp bê với các kiểu đi theo đội hình vòng tròn: Đi kiễng gót, đi bằng mũi bàn chân, đi khom, đi nhanh, đi chậm...về đội hình 3 hàng ngang.

3.2. Hoạt động 2: Bé làm vận động viên.

* Bài tập phát triển chung:

- + ĐTT : Bật chéo tay trước ngực
- + ĐTC: Co duỗi chân
- + ĐTL-B: Cúi người về phía trước
- + ĐTB: Bật tiến về phía trước
- Tập lần 1 theo nhịp đếm 2 lần 4 nhịp.
 - Tập lần 2 kết hợp với bài hát: Cả nhà thương nhau..
 - ĐTNM: ĐT chân: Co duỗi chân
- * VĐCB: Bật tại chỗ
 - Cô cho trẻ bật tự do trên sân theo ý thích
 - Cô khái quát giới thiệu vận động cơ bản: Bật tại chỗ.
 - Cô làm mẫu lần 1 - không phân tích

- Cô làm mẫu lần 2: TTCB: Cô làm mẫu (có giải thích): TTCB: Hai tay cô chống hông và hai chân đứng thẳng. Khi có hiệu lệnh “bật”, mắt cô nhìn thẳng về phía trước, đồng thời chân hơi khụy gối, nhún bật cao và tiếp đất nhẹ nhàng bằng bàn chân. Sau đó cô đi về cuối hàng.

- Cô cho 2 trẻ khá lên tập. Cô bao quát, sửa kỹ năng cho trẻ.

- Trẻ thực hiện: + Trẻ tập lần 1(cô quan sát, sửa sai cho trẻ).

+ Trẻ tập lần 2-3 với hình thức thi đua .

- Cô hỏi lại tên vận động. Gọi 2 trẻ tập đẹp lên tập lại.

* Trò chơi vận động : Bò trong đường hầm

- Cô giới thiệu tên trò chơi, cách chơi: Cô chia trẻ thành 2 đội, cô cho 2 đội lần lượt bò trong đường hầm (hộp bìa cát tông)

- LC: Thời gian tính bằng 1 bản nhạc, đội nào bò nhanh về đích trước và không làm đổ hộp cát tông thì đội ấy giành chiến thắng.

- Cô cho trẻ chơi 2-3 lần.

- Kết thúc trò chơi cô nhận xét và khen trẻ

3.3. Hoạt động 3: Bé thư giãn

- Cô và trẻ cùng đi nhẹ nhàng 2-3 vòng quanh nhà bạn búp bê.

* *Kết thúc hoạt động*