**GIÁO ÁN**

**Chủ đề: Thế giới thực vật**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài: Đi nối bàn chân tiến lùi**

**I. Mục đích yêu cầu**

**1. Kiến thức**

- Trẻ thực hiện vận động “Đi nối bàn chân tiến lùi”đúng kỹ thuật, mũi bàn chân sau sát với gót bàn chân trước, đặt thẳng theo hàng dọc.

**2. Kỹ năng**

- Trẻ có kỹ năng khéo léo của đôi bàn chân và khả năng giữ thăng bằng.

- Phát triển cơ chân qua các thao tác đi chân tiến, lùi.

**3. Giáo dục**

- Giáo dục tính bền bỉ, chú ý trật tự tham gia các hoạt động.

**II. Chuẩn bị**

- Giáo án điện tử

- Sàn tập sạch sẽ, một số quả bóng nhựa.

- Vạch xuất phát và vạch đích

- Bài hát “Vườn cây của bố”

**III. Tiến hành hoạt động**

**1. Hoạt động mở đầu**

**-** Xin chào mừng các con đến chương trình “Bé khỏe- bé ngoan”

- Đến với chương trình hôm nay xin trân trọng giới thiệu hai đội tham gia đó là đội số 1 và đội số 2. Cô sẽ là người dẫn chương trình cũng là người đồng hành cùng với hai đội của chúng ta.

Chương trình có rất nhiều hoạt động vô cùng hấp dẫn và thú vị hai đội sẽ thể hiện tài năng, bản lĩnh, sự khéo léo, nhanh nhẹn khi tham gia các hoạt động của chương trình! Chương trình có 4 phần:

+ Phần thứ nhất: Khởi động

+ Phần thứ hai: Đồng diễn

+ Phần thứ ba: Thể hiện tài năng

+ Phần thứ tư: Trổ tài

**2. Hoạt động nhận thức**

- Và bây giờ 2 đội sẽ cùng bước vào phần thứ nhất “Khởi động”

**a) Khởi động**

- Cô mở nhạc khởi động cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi các kiểu đi khác như: Đi thường, đi nâng cao đùi, chạy chậm, chạy nhanh…..Sau đó chuyển về đội hình 4 hàng ngang

**b) Trọng động**

**\* Bài tập phát triển chung**

Chúng ta vừa thực hiện xong phần thứ nhất rồi, hai đội đã sẵn sàng bước vào phần thứ hai chưa nào!

Và phần thứ hai: “Đồng diễn” của 2 đội số 1 và số 2 bắt đầu.

- Cho trẻ tập bài tập phát triển chung với bài hát “Vườn cây của bố”

+ Tay vai: Hai tay đưa ra trước, lên cao (2 lần x 8 nhịp)

+ Bụng lườn: Đứng cúi gập người về phía trước, tay chạm ngón chân (2 lần x 8 nhịp)

+ Chân: Đưa 1 chân ra trước và khuỵu gối. (3 lần x 8 nhịp)

+ Bật: Bật tách chân, khép chân. (2 lần x 8 nhịp)

- Cô tổng kết phần thứ hai.

**\* Bài tập vận động cơ bản: “Đi nối bàn chân tiến, lùi”**

- Cả hai đội đã có màn đồng diễn khá đẹp mắt, một tràn pháo tay thật to dành cho 2 đội, và bây giờ chúng ta sẽ cùng đến với phần thứ ba “Thể hiện tài năng”.

- Ở hoạt động này các con nhìn xem ban tổ chức đã chuẩn bị những gì nào? Và hôm nay Ban tổ chức sẽ quyết định nội dung trong phần “Thể hiện tài năng” là “**Đi nối bàn chân tiến, lùi**”.

- Cho trẻ nhắc lại tên đề tài

- Ở hoạt động này rất là quan trọng đòi hỏi sự khéo léo, bền bỉ, nhanh nhẹn. Để thực hiện tốt vận động này Cô sẽ hướng dẫn cho các con kỹ thuật đi, bây giờ các con cùng chú ý cô làm mẫu:

+ Lần 1: Cô làm mẫu không phân tích

+ Lần 2: Cô vừa làm mẫu vừa phân tích:

TTCB: Cô đứng ở vạch xuất phát, 2 chân đặt cạnh nhau trên sàn, 2 tay chống hông, lưng thẳng, đầu thẳng, mắt nhìn về phía trước.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát”, cô đưa một chân về phía trước sau đó đưa chân kia đặt trước sát mũi bàn chân vừa bước, cứ như vậy bước nối bàn chân tiến lên đến vạch đích. Khi tới vạch đích, không quay người lại, cô đưa 1 chân bước lùi lại phía sau, sau đó đưa chân kia đặt sau sát gót bàn chân vừa bước. Cứ như vậy bước lùi nối bàn chân đến hết vạch. Khi bước tiến, lùi tư thế vẫn thẳng, không được nghiêng người hay quay đầu lại để nhìn đường.

- Cho 2 trẻ lên thực hiện “Đi nối bàn chân tiến, lùi”

- Cho cả lớp thực hiện (Cô quan sát)

- Cho từng đội lên thực hiện, mỗi lần 2 trẻ (Cô chú ý quan sát nhắc nhỡ trẻ)

- Thi đua giữa 2 đội: Mỗi bạn ở mỗi đội sẽ cầm thêm 2 giỏ hoa trên tay khi đi nối bàn chân tiến, lùi (Nâng cao yêu cầu)

- Mời 2 trẻ khá lên thực hiện cho cả lớp cùng xem. Cô nhận xét.

**\* Trò chơi: Bước chân đồng điệu**

- Hai đội đã thể hiện phần tài năng thật là giỏi bây giờ sẽ đến với phần thứ tư: “Trổ tài” qua trò chơi “Bước chân đồng điệu”.

**+ Cách chơi: Cô đã chuẩn bị rất nhiều bóng.** Khi nhạc vang lên trẻ ở 2 đội sẽ bắt cặp với nhau và nhảy theo điệu nhạc, 2 bạn 1 cặp sẽ dùng bụng giữ 1 quả bóng.

**+ Luật chơi:** Không được dùng tay giữ bóng. Cặp nào nhảy đẹp sẽ giành chiến thắng.

Kết thúc trò chơi cô tuyên dương trẻ

**3. Hoạt động kết thúc**

**c) Hồi tĩnh**

Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng hít thở sâu theo nhạc bằng nhiều hình thức.