GIÁO ÁN: ***BÒ ZÍC ZẮC BẰNG BÀN TAY BÀN CHÂN***

**LỚP : LÁ**

**I/ MỤC ĐÍCH YÊU CẦU**

* Trẻ biết thực hiện vận động : Bò zíc zắc bằng bàn tay,bản chân

**II/ CHUẨN BỊ**

* Nhạc thể dục
* Chướng ngại vật,gậy,bóng

**III/ TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG**

1/ Cô mở nhạc trẻ khởi động cơ thể theo nhạc với các động tác dậm chân, nhón chân, gót chân, khom lưng, chạy nhanh,

- Đứng ĐH thể dục tập các BT phát triển chung về

Tay : đưa tay ra trước lên cao (3x8 nhịp )

Bụng : tay đưa lên cao cúi gập người (2x8 nhịp )

Chân : đưa tay lên cao ngồi chồm hõm (3x8 nhịp )

Bật ; tại chỗ (2x8 nhịp )

2/ Cô giới thiệu động tác

- Trẻ làm mầu vận động : Bò zíc zắc bằng bàn tay,bản chân

- Chia trẻ 3 nhóm:

- Cô quan sát và sửa sai cho trẻ

**\*TCVĐ : Chuyền bóng qua đầu**

- Cho trẻ chơi 2-3 lần

3/ Trẻ đi hít thở sâu, thư giản