

Giáo án thể dục: Đi nói tiến, lùi
TCVD: Kéo co

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Trẻ biết đi nói bàn chân tiến lùi
- Rèn kỹ năng nhanh nhẹn, sự khéo léo của đôi chân
- Trẻ chú ý trong giờ học, yêu thích luyện tập, có ý thức thi đua với các bạn.

II. CHUẨN BỊ

- Nhạc đệm bài hát “Đoàn tàu nhỏ xíu”, “ Trường chúng cháu là trường mầm non”
- Dây thừng chơi trò chơi “Kéo co”
- Sân bãi sạch sẽ.

III. TIẾN HÀNH

- Trò chuyện, Kiểm tra sức khỏe trẻ

*** Hoạt động 1: Khởi động**

=> Cô cùng trẻ hát bài đoàn tàu nhỏ xíu, đi, chạy...kết hợp các kiểu chân đi vòng tròn sau đó di chuyển đội hình thành 3 hàng ngang.

*** Hoạt động 2: Trọng động:**

+ **BTPTC:** Tập kết hợp bài hát “Vườn trường mùa thu”

- Tay: Hai tay đưa ra trước, sang ngang (2lần x 8nhịp)
- Chân: Chân bước sang phải, đưa về, khụy gối, sau đó đổi chân (2lần x 8nhịp)
- Bụng: Nghiêng người sang bên (2lần x 8nhịp)
- Bật: Cho trẻ đứng, tay chống hông, bật đưa chân sang ngang (2lần x 8nhịp)

+ **VDCB:** “Đi nói tiến, lùi”

- Cô giới thiệu.
- Cô làm mẫu lần 1 (Không giải thích)
- Cô làm mẫu lần 2 (Kết hợp giải thích) : Cô đứng ở vạch xuất phát, tư thế chuẩn bị, hai tay chống hông, khi nghe hiệu lệnh, cô bước nhẹ nhàng từng chân một, đứng chân trước chân sau mũi chân sau sát gót bàn chân trước cô bước tiến sau đó bước lùi.
- Cô vừa thực hiện vận động gì?
- Cho 2 trẻ lên làm, cả lớp quan sát.
- Lần lượt cho 2 bạn của 2 đội lên làm, xong về đứng cuối hàng, rồi đến 2 bạn tiếp theo cho đến hết hàng.
- Cho các trẻ yếu lên thực hiện.
- Cô quan sát, động viên, sửa sai, khen trẻ
- Cho trẻ nhắc lại tên vận động cơ bản.

+ **Trò chơi “Kéo co”**

- Cô hướng dẫn cách chơi
- Cho trẻ chơi 3 – 4 lần

*** Hoạt động 3: Hồi tĩnh**

- Cô cho trẻ làm chim mẹ chim con và cho trẻ ra sân chơi.



HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

a, HĐCCĐ: Quan sát bồn hoa của lớp

- Chuẩn bị trang phục cô và trẻ gọn gàng
- Dặn dò trẻ trước khi ra sân
- Trẻ ra sân hít thở không khí trong lành, vận động thoải mái.
- Trò chuyện với trẻ về chủ đề
- Cho trẻ đi dạo một vòng và đứng lại quanh bồn hoa của lớp:
- + Đây là gì? (Bồn hoa)
- Có những loại hoa nào? (Tóc tiên, hoa Dạn, Mùli giờ...)
- Hoa Tóc tiên có màu gì? Có thơm không?
- Hoa Dạn có màu gì? Có đẹp không?
- Các con có yêu thích bồn hoa này không?
- Để bồn hoa luôn luôn xanh tươi, chúng mình phải làm gì?
- * Giáo dục trẻ biết chăm sóc và bảo vệ bồn hoa, không bứt hoa, không dẫm lên bồn hoa, ...

b, TCVD: Mèo đuổi chuột

- Cô nêu luật chơi, cách chơi, hướng dẫn trẻ chơi
- Cho trẻ chơi 2 – 3 lần.

c, Chơi tự do.

- Chơi với bóng, chong chóng, đồ chơi ngoài trời....
- Cô nhận xét tuyên dương

HOẠT ĐỘNG CHIỀU

1. Hướng dẫn TCM: “Thả đĩa ba ba”

- * Gọi mở giới thiệu tên T/C
- Dẫn dắt giới thiệu tên trò chơi: “Thả đĩa ba ba”
- * Giới thiệu cách chơi, luật chơi.
- + Cách chơi:

Vẽ một vòng tròn rộng 3m hoặc vẽ 2 đường thẳng song song, cách nhau 3m để làm sông(tùy theo số lượng người chơi để vẽ sông to hay nhỏ)

Khoảng 10 đến 12 bạn chơi, đứng thành vòng tròn quay mặt vào trong. Chọn một bạn vào trong vòng tròn vừa đi vừa đọc bài đồng dao “Thả đĩa ba ba”

Cứ mỗi tiếng hát lại đập nhẹ vào vai một bạn. Tiếng cuối cùng rơi vào ai thì bạn đó phải làm đĩa.

“Đĩa” đứng vào giữa sông, người chơi tìm cách lợi qua sông, vừa lợi vừa hát: “Đĩa ra xa tha hồ tắm mát.” Đĩa phải chạy đuổi bắt người qua sông. Nếu chạm được vào ai (bạn chưa lên bờ) thì coi như bị chết, phải làm đĩa thay, trò chơi lại tiếp tục.

+ Luật chơi:

- Giáo viên hướng dẫn cử một bạn ra đọc bài ca chọn đĩa.
- Người đọc bài ca phải lưu loát hấp dẫn. mỗi tiếng ca phải chỉ đúng vào một bạn, không được bỏ sót bạn nào.
- Đĩa phải chạy được trong ao hoặc sông, không được lên bờ. Người phải lợi qua ao, không được đi hoặc đứng mãi trên bờ.
- Đĩa chạm vào bất cứ phần thân thể của ai khi họ còn trong ao thì người đó phải bị chết, vào làm đĩa thay.
- Với một khoảng thời gian mà đĩa không bắt được ai thì đổi bạn làm đĩa, trò chơi lại tiếp tục.
- Tổ chức cho cả lớp chơi 3-4 lần.

2. Chơi tự chọn

- Trẻ chơi với đồ chơi ở các góc, cô bao quát và giúp trẻ.

Đánh giá cuối ngày

.....
.....