

NGUYỄN MINH ANH - NGUYỄN THỊ NGUYỆT

GIÁO ÁN MẦM NON

HOẠT ĐỘNG

Thể dục



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

NGUYỄN MINH ANH - NGUYỄN THỊ NGUYỆT

GIÁO ÁN MẦM NON

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2009

LỜI NÓI ĐẦU

Từ năm học 2009 - 2010, Bộ Giáo dục và Đào tạo triển khai áp dụng Chương trình giáo dục mầm non mới, chủ trương về việc chỉ đạo công tác chăm sóc giáo dục trẻ trong các cơ sở giáo dục mầm non, đào tạo bồi dưỡng giáo viên (GV), tăng cường cơ sở vật chất và đảm bảo các điều kiện khác để nâng cao chất lượng giáo dục mầm non.

Đây là căn cứ để triển khai, chỉ đạo công tác chăm sóc giáo dục trẻ em trong các cơ sở giáo dục mầm non, là căn cứ để đào tạo, bồi dưỡng giáo viên, tăng cường cơ sở vật chất và đảm bảo các điều kiện khác để nâng cao chất lượng giáo dục mầm non.

Nội dung Chương trình giáo dục mầm non mới có nhiều đổi mới, cả về chương trình, nội dung phương pháp giảng dạy hướng đến sự phát triển toàn diện, liên tục của trẻ, đảm bảo đáp ứng đa dạng cho các vùng miền và đối tượng trẻ.

Việc xây dựng và triển khai Chương trình giáo dục mầm non mới theo hướng tích hợp các nội dung chăm sóc, giáo dục theo chủ điểm, tổ chức các hoạt động cho trẻ, đặc biệt là hoạt động vui chơi, phù hợp với sự phát triển tâm sinh lý lứa tuổi và yêu cầu nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ.

Để cung cấp tài liệu cho các thầy cô giáo trong công tác triển khai chương trình Giáo dục Mầm non mới cũng như cung cấp các giáo cụ trực quan trong các buổi lên lớp hàng ngày của giáo viên tại các lớp Mầm non, với sự tư vấn, giúp đỡ của cô Đặng Hồng Phương - Giảng viên khoa Mầm non trường Đại học Sư phạm Hà Nội, chúng tôi tổ chức biên soạn cuốn **Giáo án Mầm non - Hoạt động thể dục**.

Sách **Giáo án mầm non - Hoạt động thể dục** gồm 4 phần:

- Hoạt động thể dục dành cho trẻ 18 - 36 tháng tuổi
- Hoạt động thể dục dành cho trẻ 3 - 4 tuổi
- Hoạt động thể dục dành cho trẻ 4 - 5 tuổi
- Hoạt động thể dục dành cho trẻ 5 - 6 tuổi

Với những bài soạn được, chuẩn bị để cương một cách chu đáo, chúng tôi mong muốn gửi đến các thầy cô giáo, các em học sinh những kiến thức cần thiết và hữu ích nhất trong việc dạy và học.

Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các thầy cô giáo và quý bạn đọc để cuốn sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Tác giả

NGUYỄN MINH ANH

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 18 - 36 THÁNG TUỔI

TUNG BÓNG BẰNG HAI TAY

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Trẻ biết thực hiện động tác tung bóng bằng hai tay.

2. Kỹ năng

- Thực hiện chính xác các bài tập phát triển chung.
- Thực hiện đúng kỹ năng tung bóng bằng hai tay. Khi tung bóng, trẻ biết dùng sức của đôi tay để tung bóng về phía trước.

- Chơi trò chơi hứng thú.

3. Phát triển

- Cơ tay, cơ vai.
- Khả năng chú ý khi thực hiện.
- Tập trẻ định hướng trong không gian.

4. Giáo dục

- Mạnh dạn, tự tin.
- Không chen lấn xô đẩy nhau.

II. CHUẨN BỊ

- Bóng màu xanh, đỏ, vàng.
- Ba rổ đựng bóng xanh, đỏ, vàng.
- Máy hát, băng nhạc.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động GV mở nhạc, trẻ khởi động các tư thế: đi kiễng gót, đi bình thường, đi bằng gót, chạy chậm, chạy nhanh. Cho trẻ về đội hình hai hàng ngang.</p> <p>Trọng động - Động tác 1: Thở vươn vai. Tư thế cơ bản: Đứng tự nhiên, tay thả xuôi. Nhịp 1: Hai tay giang ngang. Nhịp 2: Về tư thế chuẩn bị, tay hạ xuống. - Động tác 2: Thở nhỏ củ cà rốt. Tư thế cơ bản: Đứng tự nhiên, hai tay thả xuôi. Nhịp 1: Cúi người, làm động tác cầm củ cà rốt kéo lên. Nhịp 2: Từ từ ngẩng lên. - Động tác 3: Thở nhảy về tổ. Tư thế cơ bản: Đứng tự nhiên, hai tay co trước ngực, nhảy về phía trước.</p> <p>Tung bóng bằng hai tay * Hoạt động 1: <i>Trò chơi: “Con thỏ”</i> Đàm thoại và tạo tình huống: + Thỏ tặng bóng, màu gì? + Với quả bóng này con sẽ chơi những gì? <i>Vận động cơ bản.</i></p> <p>* Hoạt động 2: GV làm mẫu. <i>Lần 1:</i> Không giải thích. <i>Lần 2:</i> Giải thích: Khi nghe gọi đến tên mình, đi đến vạch, tay cầm quả bóng. - Chuẩn bị: Đứng tự nhiên tay cầm bóng đưa ra phía trước, hơi cúi người. Khi nghe hiệu lệnh, đưa thẳng bóng bằng hai tay, hất mạnh bóng về phía trước, chạy nhặt bóng và bỏ vào rổ cùng màu.</p> <p>* Hoạt động 3: Trẻ thực hiện <i>Lần 1:</i> 4 trẻ</p>	<p>- Trẻ thực hiện.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p> <p>- Trẻ trả lời tự do.</p>

Lần 2: 8 trẻ

Trò chơi vận động.

Lần 3: Đứng đối diện nhau và tung bóng.

- Gà mẹ, gà con và điều hâu.

- Cách chơi: Cô là gà mẹ, các con là gà con cùng đi chơi và hát bài: “Gà con kêu chiếp, chiếp, theo mẹ đi tìm mồi, gặp điều hâu trên trời, liền kêu lên chiếp chiếp.

Gà con chạy nhanh về nhà.

+ Chơi lần 1: GV nhập vai gà mẹ

+ Chơi lần 2: GV nhập vai điều hâu.

Hồi tĩnh

Đi quanh phòng hít thở nhẹ nhàng.

- Trẻ hơi hứng thú.

CHƠI VỚI GẬY

Nội dung kết hợp

- Nhận biết, phân biệt các màu: xanh - đỏ - vàng.
- Kỹ năng: xếp cạnh xếp nối tiếp.

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Phát triển thể lực

- Rèn luyện các cơ bắp, phát triển toàn thân.
- Rèn luyện và phát triển các kỹ năng vận động: đi bước đều, bước qua chướng ngại vật, đi theo đường ngoằn ngoèo.
- Tố chất: giúp trẻ vận động khéo léo, tự tin, mạnh dạn.

2. Phát triển giáo dục

- Ôn luyện kỹ năng nhận biết các màu: xanh, đỏ, vàng.
- Mở rộng kỹ năng xếp hình (xếp cạnh nhau, xếp nối tiếp).

II. CHUẨN BỊ

- Mỗi trẻ 3 gậy thể dục có ba màu xanh, đỏ, vàng.
- Một túi để gậy.
- Rổ đựng gậy.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động * Hoạt động 1: - Cô tạo tình huống có tiếng gõ cửa. - Ông già Noel gửi quà cho các con. Cô và các con cùng xem là quà gì! - Đây là gì vậy các con? - Gậy màu gì? - Cô tặng cho mỗi bạn 1 gậy. - Bây giờ các con cùng chơi với gậy đi. - Các “bác nông dân” (cách gọi trẻ thân mật) hay cùng cô vác cuốc ra đồng!	 - Trẻ đi theo sự hướng dẫn của cô. - Trẻ đếm 1, 2, 3. - Gậy. - Màu xanh, đỏ, vàng. - Trẻ lần tự do. - Trẻ đi đều theo cô. - 2 tay cầm gậy giơ lên cao, hạ tay xuống.

Trọng động

*** Hoạt động 2:**

- Động tác tay: Hôm nay trời có nắng đẹp không? Bài tập phát triển chung với gậy.

- Động tác chân: gieo hạt hay nảy mầm.

- Động tác lườn: tưới cây.

- Động tác bật: làm mùa xong rồi. Bật tại chỗ.

*** Vận động cơ bản:**

- Các bác nông dân vác cuốc về nhà. (Đi theo nhịp trống).

- Các con xếp gậy xuống đất.

- Bây giờ các con hãy bước qua gậy, sau đó bật lại!

- Các bác nông dân cùng xếp bậc thang để ra đồng!

- Mỗi người đã có 1 gậy, bây giờ hãy lấy thêm 1 gậy giống với màu gậy đã có.

- Cô hỏi vài trẻ.

- Con đường đồng đã bị hỏng rồi, các con cùng cô xếp lại đường.

- Cho trẻ lần lượt đi trong đường hẹp.

- Các con cùng xếp với cô thêm 1 đường nữa.

- Cô hướng dẫn trẻ xếp đường ngoằn ngoèo.

- Cho trẻ cát bớt gậy vào rổ theo màu.

- Hỏi các màu.

*** Trò chơi vận động: Chơi phi ngựa.**

Ngựa đâu, ngựa đâu?

- Các con hãy cùng phi ngựa với cô.

Cho trẻ đi nhẹ nhàng.

Hồi tĩnh

Nhận xét kết thúc.

- 2 tay cầm gậy, đứng lên, ngồi xuống.

- Xoay người qua trái, qua phải.

- Bật theo tiếng trống của cô.

- Trẻ đi vài lần.

- Trẻ xếp.

- Trẻ thực hiện.

- Trẻ làm theo yêu cầu của cô.

- Trẻ lấy theo yêu cầu của cô.

- Trẻ đặt nối tiếp nhau thành 2 đường song song tạo thành đường đi.

- Trẻ đi vài lần.

- Trẻ xếp đường ngoằn ngoèo.

- Trẻ cát 1 gậy.

- Ngựa đây, 2 tay trẻ cầm gậy giờ lên.

- Trẻ chơi cùng cô.

- Trẻ đi theo cô.

BÉ CHƠI VỚI VÒNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ biết cầm, nắm, quay, lăn, xếp... những vòng tròn.
- Trẻ biết đi, bước qua những cái vòng, biết dùng chân đi chuyển vòng.

2. Phát triển

- Giúp cơ thể bé phát triển các cơ tay, cơ chân, lưng, bụng...

3. Giáo dục

- Bé nhanh nhẹn, khéo léo, tự tin.
- Trẻ biết vận động theo nhạc.
- Xếp tổ chim bằng lá khô.

II. CHUẨN BỊ

- Phòng thể dục.
- Nhiều vòng tròn nhỏ.
- Máy cát-sét, băng nhạc.
- Nắp chai, lá khô, rổ nhỏ, nhiều con chim nhựa...

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cô tạo tình huống: Hướng dẫn trẻ vào những chiếc vòng thể dục. Cho mỗi trẻ chọn 1 chiếc vòng mà trẻ thích. Gợi ý trẻ chơi với vòng thể dục: Cô cho trẻ đi tự do, trẻ đi các kiểu chân khác nhau như: đi bằng gót chân, đi nhón gót, đi khom lưng, chạy nhẹ... (Đi theo nhạc).	- Trẻ chọn 1 chiếc vòng mà trẻ thích. - Trẻ đi theo hiệu lệnh của cô.
Trọng động <i>Bài tập phát triển chung</i> Tập theo nhạc: Các động tác: Tay, chân, bụng...	- Trẻ tập theo cô.

Vận động cơ bản

- Trẻ chơi tự do với vòng thể dục:

+ Xếp đường đi, bước qua vòng (Cô hướng dẫn cho trẻ cách thực hiện: bước từng chân vào vòng).

Trẻ có thể làm gì với vòng? Gợi ý trẻ chơi những trò chơi với vòng mà trẻ thích:

Lăn vòng - lắc vòng - dùng 1 chân đi chuyển vòng...

- Cô gợi ý cho trẻ lái xe đi chơi. Tạo tình huống có tiếng mưa rơi → Cho trẻ lái xe về bến.

Trò chơi vận động "Tìm mồi cho chim"

- Các bạn có nghe tiếng con gì kêu không, hãy đi tìm.

- Gợi ý với trẻ: Trời mưa đã làm cho các chú chim bị ướt hết rồi. Cô cháu mình sẽ ủ ấm cho chim.

- Gợi ý trẻ làm tổ cho chim.

+ Mình sẽ dùng cái gì để làm tổ cho chim?

+ Cô hướng dẫn cho trẻ cách làm tổ cho chim:

Dùng những chiếc lá khô xếp gọn vào trong cái rổ và đặt chim nhẹ nhàng vào tổ.

- Cô và trẻ cùng làm tổ chim.

- Gợi ý cho trẻ: Những chú chim đã đói bụng rồi. Cô cháu mình cùng chim mẹ đi tìm thức ăn cho chim con.

- Hỏi trẻ: Chim gấp mồi bằng gì?

+ Cô hướng dẫn trẻ cách dùng 2 ngón tay trở làm mỏ chim để gấp thức ăn, sau đó chạy về bỏ thức ăn vào tổ cho chim con ăn.

- Cho trẻ dùng 2 ngón tay trở thử làm mỏ chim.

- Có tổ chức cho 3 trẻ chơi: Cô mở nhạc, trẻ chạy đi tìm và gấp thức ăn về cho chim con.

Hồi tĩnh

- Cho trẻ hít thở nhẹ nhàng.

- Trẻ chơi cùng với vòng.

+ Trẻ chú ý nghe cô hướng dẫn và cùng bước đi qua vòng.

- Trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô.

- Thưa cô, tiếng con chim.

- Trẻ dùng 2 ngón tay ôm chim vào lòng và ủ ấm cho chim.

- Trẻ tự trả lời.

- Trẻ làm tổ chim.

- Trẻ làm theo cô.

- Trẻ chơi cùng cô và bạn.

HOẠT ĐỘNG VỚI BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ nhận biết được quả bóng: có nhiều loại bóng mềm và bóng có gai.
- Biết sử dụng nhiều cách chơi với nhiều loại bóng khác nhau (bóng mềm, bóng lỗ).

2. Phát triển

- Phát triển vận động tinh: bóp, ném, tung.
- Phát triển vận động thô: chạy đuổi theo bóng, nhón chân, chạy nhảy, chui bò...

3. Giáo dục

- Trẻ hiểu được lời nói của cô.
- Không tranh giành đồ chơi của bạn.
- Tập nói theo cô một số từ đơn giản: bóng, bóp, đánh, quay.

II. CHUẨN BỊ

- Nhạc, đàn, máy.
- Bóng mềm, bóng có gai, bóng nhựa có lỗ.
- Thùng đựng bóng hình thú và vải.
- Dây khâu bóng.

III. HƯỚNG DẪN

1. Hoạt động 1: Chơi với bóng gai.

- Khởi động: Chạy đập bóng, bóp bóng (nghe tiếng kêu).
- Chơi bóng: Trẻ phát hiện ra bóng, trẻ chạy nhặt bóng: bóp bóng tay phải, tay trái, cả hai tay,
- Chơi ném bóng, lăn, tung bóng.
- Yêu cầu trẻ: Nhặt bóng bỏ vào thùng giấy hình thú.

2. Hoạt động 2: Chơi với bóng trơn mềm.

- Tình huống: Tạo ra tiếng nhạc. Cô và trẻ đi tìm và phát hiện tiếng nhạc.
- Chơi bóng: Cô và trẻ cùng ngồi trò chuyện.

- Cô hỏi: Cái gì đây?
- Trẻ trả lời: Quả bóng.
- Hãy cười giống quả bóng đi!
- Khi bóp quả bóng, con thấy thế nào?
- Bóng có lăn được không?
- Trẻ lăn bóng, ném đá bóng.

3. Hoạt động 3: Chơi với bóng lỗ.

- Giới thiệu:
- + Chiếc túi kì diệu.
- Trẻ khám phá (sờ nắn) và ngắm nghía.
- Chơi bóng:
 - + Cô tung bóng - trẻ nhặt bóng chơi.
 - + Cô cùng trẻ xâu bóng vào dây.
 - + Cô căng dây bóng cho trẻ: quay bóng, đánh bóng, bò chui, bước qua, chạy đuổi theo bóng.
- Yêu cầu trẻ: bỏ bóng vào thùng
- Chơi cá nhân: trẻ xâu bóng vào dây và chơi tự do.

CHƠI VỚI LÁ CÂY

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Luyện tập các thao tác bàn tay, ngón tay: nhặt, nhón, cầm bằng hai ngón (ngón cái và ngón trỏ); nhặt, cầm bằng ba ngón: ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa.

- Phối hợp cử động 2 bàn tay, vận động phối hợp mắt và tay.

- Phân loại các loại lá cây theo hình dạng: lá thon dài, lá có dạng bầu dục, lá tròn, nhỏ

- Giáo dục trẻ biết bảo vệ môi trường: nhặt lá rụng bỏ thùng rác.

- Phát triển tình cảm thẩm mỹ; kỹ năng cắt, dán, tô màu; cách cầm bút...

II. CHUẨN BỊ

- Chọn nơi có nhiều lá rụng, chuẩn bị sẵn nhiều lá cây có hình dạng khác nhau.

- Bìa cứng hình các chiếc lá, có thể cắt từ giấy màu hoặc cô vẽ chiếc lá cho trẻ tô màu từ các giờ học trước, cắt ra thành các chiếc lá làm đồ dùng trang trí lớp cho trẻ.

- Giấy, kéo, dây có đầu cứng để khâu, bút màu để đồ (tô) hình dạng chiếc lá.

III. HOẠT ĐỘNG

*** Hoạt động 1:** Chơi với lá cây.

- Cô cho trẻ quan sát một số cây qua phim ảnh hoặc tranh: cây tre, trúc (lá dài, nhọn), cây đa, cây mận, bàng (lá to), cây me, cây điệp (lá nhỏ).

- Cô giúp trẻ nhận xét và so sánh về hình dạng, kích thước các loại lá: sờ xem mặt lá nhẵn, ráp hay trơn láng, kích thước, hình dạng lá thế nào?

- Cô phát cho mỗi trẻ một loại lá để quan sát, so sánh; gọi tên các loại lá cây.

- Nếu không có lá thật đủ cho mỗi trẻ, GV có thể in lá thật trên bìa cứng sau đó cắt thành bìa mô hình cho trẻ so sánh.

*** Hoạt động 2:** Bức tranh của bé.

- Cô cho mỗi bé một tờ trong đó có giấy A4 và một số loại lá cây, Cô cho trẻ sử dụng lá cây để xé, dán vào giấy theo ý của mình, tạo thành một bức tranh trang trí của sở lớp.

- Trong quá trình trẻ thực hiện, cô theo dõi, quan sát và giúp đỡ trẻ khi cần thiết.

- Hướng dẫn trẻ cách cầm kéo, bút và sử dụng hồ dán (cầm, nhặt, bằng hai ngón tay, ba ngón tay...).

*** Hoạt động 3:** Bé trang trí lớp học bằng lá.

- Chia trẻ thành hai nhóm, mỗi nhóm có một rổ gồm giấy bìa hình các chiếc lá, dây,...

- Mỗi nhóm xâu những chiếc lá thành dây dài.

- Khi các nhóm xâu xong, cô giúp trẻ treo trang trí xung quanh lớp.

CHUYỀN BÓNG SANG HAI BÊN

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Hình thành kỹ năng chuyền bóng sang 2 bên nhịp nhàng chính xác.

2. Phát triển

- Bền bỉ, chính xác, định hướng trái - phải.

- Phát triển cơ tay, cơ bụng và kỹ năng ném bóng vào rổ khi thực hiện trò chơi vận động.

3. Giáo dục

- Giáo dục trẻ mạnh dạn tự tin, ý thức tổ chức, kỉ luật tuân theo yêu cầu của cô.

- So sánh ít - nhiều.

II. CHUẨN BỊ

- Mỗi trẻ một quả bóng, dụng cụ chơi bóng rổ.

- Phòng học thoáng mát, sạch sẽ.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động <i>Trò chơi "Đá bóng"</i> - Bây giờ các con cùng chơi với cô. + Nào bóng đâu? + Sút! Sút! - Giỏi lắm! Thế các con có muốn chơi với bóng nữa không? (Cô mời mỗi bạn chọn một quả bóng và đứng gần cô). - Trẻ cầm bóng đi các kiểu chân. - Trẻ cùng làm bác tài xế! - Lái xe đi: đi đều. - Lái xe qua phải, qua trái. - Cùng lùi xe nào!	- Bóng đây. - Vào! Vào! - Dạ muốn. - Dạ! Trẻ lấy bóng. - Dạ! - Trẻ thực hiện. - Trẻ thực hiện theo cô.

<p>- Lái xe vào bãi đi bác tài xế!</p> <p>* Trọng động</p> <p>Bài tập phát triển chung</p> <p>- Tư thế chuẩn bị: hai tay cầm bóng.</p> <p>+ Tay: Nhịp 1: hai tay cầm bóng giơ lên cao. Nhịp 2: hai tay cầm bóng hạ xuống.</p> <p>+ Chân: Nhịp 1: hai tay cầm bóng đưa phía trước đồng thời nhún chân. Nhịp 2: về tư thế chuẩn bị</p> <p>+ Bụng: Nhịp 1: hai tay cầm bóng trước mặt giờ xoay trái. Nhịp 2: hai tay cầm bóng trước mặt xoay phải.</p> <p>- Các con rất giỏi! Cả lớp cất bóng vào rổ. Bóng da để một rổ, bóng nhựa để một rổ (cô vừa nói vừa làm).</p> <p>So sánh số lượng ít nhiều của quả bóng.</p> <p>- Các con hãy xem số lượng bóng da và bóng nhựa, bóng nào nhiều, bóng nào ít?</p> <p>- Tại sao con biết?</p> <p>- Vận động cơ bản: Chuyển bóng sang hai bên</p> <p>- Đúng rồi vỗ tay khen bạn đi con.</p> <p>- Cô có một trò chơi rất hay, mời các con đứng vào bốn hàng để cùng chơi!</p> <p>- Đó là: <i>Trò chơi “Chuyển bóng sang hai bên”</i></p> <p>- Cô làm mẫu.</p> <p>+ Lần 1: Không giải thích.</p> <p>+ Lần 2: Cô giải thích vận động (trước tiên ở tư thế chuẩn bị đứng tự nhiên, chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng. Khi nghe hiệu lệnh “chuyển bóng sang bên phải” thì đưa bóng sang phía phải, bạn kế bên nhận bóng bằng hai tay và chuyển tiếp cho bạn bên cạnh cứ thế cho đến hết hàng,</p>	<p>- Trẻ cầm bóng lùi xuống, đi lên.</p> <p>- 4 lần x 2 nhịp.</p> <p>- 2 lần x 2 nhịp.</p> <p>- 4 lần x 2 nhịp.</p> <p>- Bóng nhựa nhiều hơn bóng da.</p> <p>Bóng nhựa đầy rổ nên nhiều hơn bóng da. Bóng da không đầy rổ nên ít hơn bóng nhựa.</p> <p>- Trẻ lắng nghe.</p>
--	---

<p>- Các con hiểu cách chuyên không?</p> <p>- Bây giờ bạn nào thích lên đây chuyên với cô.</p> <p>- Bốn tổ trưởng lên nhận bóng và cùng thực hiện!</p> <p>+ <i>Lần 1</i>: cả lớp cùng thực hiện (đội hình bốn hàng ngang).</p> <p>+ <i>Lần 2</i>: chia thành hai nhóm.</p> <p>+ <i>Lần 3</i>: hai đội thi đua nhau.</p> <p>- Các con chơi giỏi lắm! Cô mời các con cất bóng và đến đứng bên cô.</p> <p><i>Trò chơi vận động: "Ném bóng vào rổ"</i>.</p> <p>Cô có 1 trò chơi khác cũng chơi với bóng. Các con đoán xem đó là trò chơi gì? (cô đặt 4 cột bóng rổ ra).</p> <p>Đó là <i>Trò chơi "Ném bóng vào rổ"</i>.</p> <p>Cô phổ biến luật chơi và cách chơi.</p> <p>Luật chơi: Bạn nào ném bóng không vào rổ sẽ ra ngoài lần chơi.</p> <p>Cách chơi: Các con đứng ngay vạch mức và ném bóng vào rổ sau đó đi về cuối hàng. Bạn tiếp theo lên thực hiện tiếp.</p> <p><i>Lần 1</i>: 4 tổ cùng chơi.</p> <p><i>Lần 2</i>: 4 tổ thi đua.</p> <p>Hỏi tĩnh</p> <p>- Trẻ hít thở nhẹ nhàng.</p> <p>- Cô nhận xét, tuyên dương.</p>	<p>- Dạ hiểu.</p> <p>- Trẻ thực hiện mẫu cùng cô.</p> <p>- Trẻ đoán.</p> <p>- Trẻ lắng nghe.</p> <p>- Trẻ chơi.</p>
--	---

BÉ CHƠI BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Rèn luyện các kỹ năng đập, lăn, ném bóng.

2. Phát triển

- Cơ tay và chân.
- Rèn sự khéo léo và nhanh nhẹn.

3. Giáo dục

- Khi chạy chơi, không chen lấn nhau và trật tự thực hiện yêu cầu của cô.
- Trẻ thích chơi bóng với nhiều vận động khác nhau.

II. CHUẨN BỊ

- Bóng nhiều loại khác nhau, đủ số trẻ.
- 4 sọt bóng nhiều màu.
- Nhạc “Những ngón tay đi dạo” và “Gia đình Anfa”.

III. HƯỚNG DẪN

Khởi động

- Vận động nhẹ nhàng kết hợp âm nhạc “Những ngón tay đi dạo”.
- Đi xung quanh phòng, ngửi hoa bắt bướm.
- Tạo tình huống có nhiều chú bướm bay vào phòng cho trẻ bắt bướm (đi, chạy nhanh, chạy chậm, nhón gót...) ⇒ Phát hiện thùng đựng bóng.

Trọng động

Bài tập phát triển chung

- Tập với bóng + có nhạc “Gia đình Anfa”.
- Chơi tự do với bóng: mỗi trẻ 1 quả bóng (trẻ tự lấy).
- Cô tập hợp trẻ và hướng dẫn bài tập phát triển chung.
 - + Vươn thở: xoay bóng.
 - + Tay: co và duỗi tay (2 lần x 8 nhịp).
 - + Bụng: cúi gập người xuống (2 lần x 8 nhịp).
 - + Lườn: vận mình sang trái, rồi chuyển sang phải (2 lần x 8 nhịp).
 - + Bật: tách chụm chân (2 lần x 8 nhịp) ⇒ Kết thúc bài nhạc.

Vận động cơ bản với bóng

- Cô hỏi:

+ Trên tay con có mấy quả bóng?

+ Mình sẽ chơi gì với những quả bóng này?

- Luyện tập:

+ Đập bóng: Cô làm mẫu và giải thích cách chơi.

+ Lăn bóng vào cổng.

+ Ném bóng vào sọt.

+ Ngồi lăn bóng, xoay bóng, lườn bóng trên người.

+ Tín hiệu trống: Yêu cầu trẻ cất bóng.

Trò chơi vận động: Vận động theo tiếng trống.

- Cô đánh một hồi trống để tập trung trẻ lại.

- Cho trẻ phân biệt âm thanh của tiếng trống và kết hợp vận động theo.

+ Lần 1: co và thẳng chân.

Cách chơi: Cô gõ “tùng” → trẻ co chân.

Cô gõ “cắc” → trẻ hạ chân xuống.

Lúc đầu chậm, sau đó nhanh dần.

+ Lần 2: Chạy theo cô (cô cầm khăn đỏ).

Cách chơi: Cô gõ “tùng” liên tục → trẻ chạy theo cô.

Cô gõ “cắc” → trẻ đứng lại.

Lúc đầu chậm, sau đó nhanh dần.

Hồi tĩnh

- Đi, hít thở nhẹ nhàng.

- Bóp chân, tay; lau mồ hôi.

- Nằm ngả lưng nghỉ ngơi.

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 3 - 4 TUỔI

BẬT TẠI CHỖ

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ biết nhún chân để bật nhảy tại chỗ.

2. Phát triển

- Sức mạnh của đôi chân.

3. Giáo dục

- Rèn luyện tính mạnh dạn cho trẻ.

II. CHUẨN BỊ

- 3 lá cờ màu (xanh, đỏ, vàng).

III. HƯỚNG DẪN

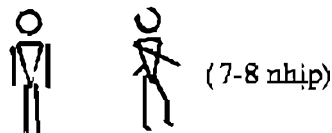
Khởi động: Cho trẻ đi, chạy theo cô.

Ví dụ: Cô cầm cờ giơ phía trên đầu vẫy vẫy, chạy chậm; trẻ chạy theo (có thể vừa chạy vừa nói: Cờ cô vẫy có đẹp không, hãy chạy cùng cô nào!", "Chạy đuổi bắt cô"....). Sau đó cho trẻ đứng tự do, mặt hướng về phía cô để tập các động tác thể dục.

Trọng động: Bài tập phát triển chung.

Động tác 1: Giấu tay.

Động tác 2: Giậm chân tại chỗ.



Động tác 3: Gà mổ thóc.



Động tác 4: Bật tại chỗ (5 - 6 lần).

- Vận động cơ bản: Cho trẻ nhún bật bằng hai chân, thi đua "xem ai cao" (5 - 6 lần), cho trẻ nghỉ một vài phút rồi lại bật tiếp 5 - 6 lần nữa.
- Trò chơi vận động: Chơi *Trò chơi "Tín hiệu"* (2 - 3 lần).
- **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

ĐI BƯỚC DỒN NGANG, TRÈO GHẾ

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. *Kiến thức và kĩ năng:* Trẻ đi liên tục, không cúi đầu.
2. *Phát triển:* Mạnh dạn trèo lên xuống ghế (hoặc bục gỗ).

II. CHUẨN BỊ

- 4 - 6 ghế trẻ ngồi (bục gỗ) cao 30 cm, 3 lá cờ màu (đỏ, vàng, xanh).

III. HƯỚNG DẪN

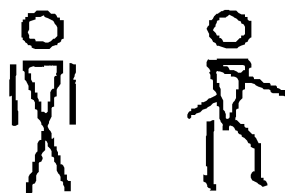
- **Khởi động:** Cho trẻ đi, chạy theo Trò chơi “*Tín hiệu*” (2 - 3 lần). Đi kiễng gót, đi bằng gót chân. Sau đó đứng thành hàng ngang.

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung.

Động tác tay: Xoay cổ tay (4 lần)



Động tác chân: Giậm chân tại chỗ (7 - 8 nhịp)



Động tác lườn: “*Gió thổi cây nghiêng*” (4 lần)



+ Vận động cơ bản:

Cô cùng đi bước dồn ngang với trẻ (cô đứng đối diện nhưng bước cùng chiều với trẻ). Cho trẻ bước dồn sang trái 4 bước. Xong bước sang phải 4 bước (4 lần). Sau đó cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện, xếp 4 - 6 ghế (bục gỗ) vào giữa hai hàng và lần lượt cho mỗi hàng 2 - 3 trẻ trèo lên ghế (bước chân phải lên trước, rồi bước tiếp chân trái lên ghế), sau đó lần lượt bước từng chân xuống đất và đi về đứng vào cuối hàng của mình.

Giờ sau sau nếu trẻ đã đi bước dồn ngang và trèo lên ghế tương đối tốt, cô có thể cho trẻ trèo lên ghế 2 - 3 lần, xong đi bước dồn ngang về cuối hàng.

- **Hồi tĩnh:** Cho trẻ đi nhẹ nhàng giả làm "đàn chim bay về tổ".

ĐI THEO ĐƯỜNG HẸP, BÒ BẰNG BÀN TAY, CĂNG CHÂN

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Đi không cúi đầu, đi trong đường hẹp.
- Bò liên tục, căng chân sát sàn.

2. Phát triển: Sự khéo léo ở trẻ.

II. CHUẨN BỊ

- Kẻ 2 - 3 đường hẹp (4m x 0,2m) hoặc chằng dây tạo thành đường hẹp.
- Vẽ trên sàn nhà một vòng tròn rộng.

III. HƯỚNG DẪN

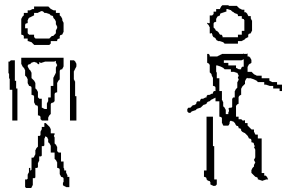
- **Khởi động:** Cho trẻ đi, chạy theo cô, đi kết hợp với kiễng chân. Sau đó đứng thành vòng tròn.

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung.

Động tác tay: Xoay cổ tay (4 lần)



Động tác chân: Giậm chân tại chỗ (7 - 8 nhịp)



Động tác lườn: “Gió thổi cây nghiêng” (4 lần)



Động tác bật: Bật về trước 3m (2 lần).

+ **Vận động cơ bản:** Cho cả lớp cùng bò vào trong vòng tròn, bò về vị trí cũ (2 lần). Sau đó lần lượt cho một nửa lớp bò, nửa lớp đứng xem (2 lần). Khi bò, không cúi đầu, căng chân sát sàn.

Cho trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện nhau (đứng 2 bên các đường kẻ sã). Lần lượt cho 4 trẻ vào vị trí chuẩn bị và đi theo đường hẹp ("vào nhà búp bê chơi", "đi cẩn thận kéo trượt chân trên cầu" ...). Cho trẻ đi đúng hướng, không dẫm vạch, không cúi đầu, đi xong đứng về cuối hàng (đi 4 - 5 lần).

- **Hội tinh:** Cho trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

TẬP VỚI CỜ (NƠ)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Biết thực hiện theo tín hiệu của cô.
- Rèn kĩ năng bật tiến về phía trước.

2. Phát triển

- Sức mạnh của đôi chân.

3. Giáo dục

- Không xô đẩy nhau.
- Phân biệt màu đỏ, vàng, xanh.

II. CHUẨN BỊ

- Mỗi trẻ 2 lá cờ (hoặc 2 nơ), 3 lá cờ màu (đỏ, vàng, xanh) để chơi Trò chơi "Tín hiệu".

III. HƯỚNG DẪN

- **Khởi động:** Trẻ cầm mỗi tay 1 lá cờ (nơ), đi, chạy nhẹ nhàng theo hiệu lệnh của cô, cho trẻ chơi Trò chơi "tín hiệu" (2 - 3 lần), sau đó đứng quay mặt vào trong vòng tròn.

- Trọng động:

- + Hô hấp: Thổi nơ (hoặc cờ) bay (3 - 4 lần).
- + Tay: Tay thay nhau đưa ra trước, ra sau (3 - 4 lần).
- + Chân: Ngồi xổm đứng lên, khi ngồi gõ cán cờ xuống sàn (3 - 4 lần).
- + Bụng: Đưa tay cao, nghiêng người sang hai bên (4 lần).
- + Bật: Tay chống hông. Bật về trước 2m (2 lần).

- Hồi tĩnh:

- + Đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng) rồi cất cờ (nơ) vào nơi quy định.

NÉM XA, CHẠY 10M

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Trẻ đưa tay cao để ném. Biết chạy thẳng tới đích.

2. Kỹ năng

- Trẻ biết phối hợp tay và chân trong khi ném xa.

3. Phát triển

- Rèn sức nhanh của chân.

II. CHUẨN BỊ

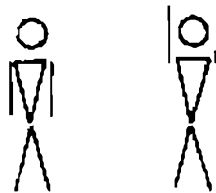
- 14 - 16 túi cát thể dục, đường chạy bằng phẳng lá cờ nhỏ cắm ở đích.

III. HƯỚNG DẪN

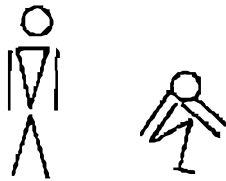
- **Khởi động:** Trẻ đi, chạy theo Trò chơi "tín hiệu" (2 - 3 lần). Sau đó đứng thành hàng ngang.

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung.

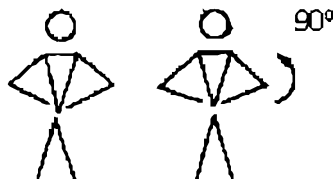
Động tác tay (4 lần)



Động tác chân (4 lần)



Động tác lườn (4 lần)

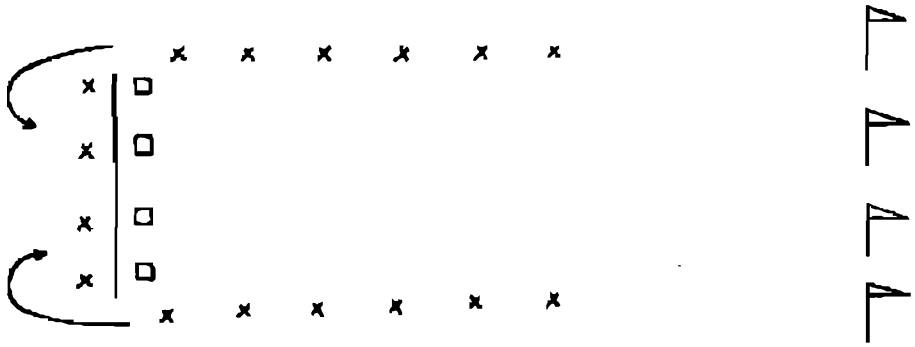


Động tác bật: Bật về trước (3m x 2 lần)

- Vận động cơ bản:

Trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện cách nhau khoảng 3m, giữa 2 hàng để các túi cát (hình vẽ).

Khi ném, đứng vào vị trí chuẩn bị, tay cầm túi cát giờ ngang đầu và ném mạnh về phía trước.



Cô ném mẫu cho trẻ xem (2 - 3 lần). Chú ý ném mạnh, dùng sức của tay để ném đi xa.

Cho 2 trẻ lên ném thử. Cả lớp cùng quan sát. Sau đó cho 4 - 6 trẻ lần lượt vào ném.

Chú ý: Nhắc trẻ tư thế đứng, tay đưa cao để ném (mỗi lần trẻ ném 2 - 3 túi cát). Khi cả nhóm đã ném xong, trẻ tự đi nhặt túi cát về để vào chỗ chuẩn bị rồi đứng vào cuối hàng, nhóm khác lên ném. Cho trẻ ném 3 lần. Sau đó chuyển sang vận động chạy: lần lượt từng nhóm trẻ lên chạy nhanh 10m đến đích rồi đi bộ về cuối hàng.

- **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

Lưu ý: Giờ học có 2 vận động trong đó có vận động chạy bao giờ cũng cho trẻ chạy sau. Nếu trẻ đã biết ném xa, thì cho trẻ tập 2 vận động cùng một lúc. Cho trẻ ném 2 - 3 túi cát, khi cả nhóm đã ném xong, cùng chạy nhanh tới đích. Chạy xong, khi đi về hàng mới nhặt túi cát hoặc cho trẻ trực nhặt nhặt túi cát.

TẬP THEO BÀI "CHÚ GÀ TRỐNG GỌI"

- **Khởi động:** Cho trẻ đi, chạy (1 - 2 vòng), sau đó cho trẻ đứng thành vòng tròn hoặc hàng ngang.

- **Trọng động:** Tương ứng với bài hát cho trẻ thực hiện động tác.

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên (chân rộng bằng vai), tay thả xuôi, đầu không cúi.

+ "Ồ... ó ... o"

Đưa tay khum trước miệng làm gà gáy (1 lần).

+ "Tiếng chú gà gáy vang"

Đưa tay ngang vai, hạ tay xuống (4 lần).

+ "Ồ... ó ... o"

Đưa tay khum trước miệng làm gà gáy (2 lần).

+ "Nắng đã lên ... bé mau..."

Đưa tay lên cao, hạ xuống (2 lần).

+ "Dậy bước ra ... hô vang"

Ngồi xuống, đứng lên (2 lần).

+ "Một - hai ..."

Dậm chân tại chỗ (4 - 5 lần).

Sau đó cho trẻ làm "Gà con đi kiếm mồi" (nhảy bật 2 chân 5 - 7 lần).

- **Hồi tĩnh:** "Gà về chuồng" (đi nhẹ nhàng 1 - 2 vòng).

TẬP THEO BÀI "NÀO, CHÚNG TA CÙNG TẬP THỂ DỤC"

- **Khởi động:** Trẻ đi, chạy nhẹ nhàng, kết hợp với đi kiễng chân, đi bằng gót chân.... (2 - 3 vòng). Trẻ đứng thành vòng tròn.

- **Trọng động:** Trẻ thực hiện các động tác tương ứng với lời thơ (hoặc theo nhạc).

+ Tư thế chuẩn bị: đứng tự nhiên (chân rộng bằng vai), tay thả xuôi, đầu không cúi.

+ Thực hiện động tác theo lời bài hát "Đưa tay ra ... cái đầu".

Đưa 2 tay ra phía trước, sau đó cầm nhẹ hai tai và nghiêng người sang hai bên.

"Ồ, sao bé ... lắc".

Một tay chống hông, một tay chỉ bạn đứng bên.

"Đưa tay ra ... mình".

Đưa 2 tay ra trước, sau đó chống hông và nghiêng người sang hai bên.

"Ồ, sao bé ... lắc".

Một tay chống hông, một tay chỉ bạn đứng bên.

"Đưa tay ra ... đùi".

Đưa tay ra trước, sau đó hai tay chống đầu gối và xoay gối.

"Ồ, sao bé ... lắc".

Thực hiện như trên. Sau đó cho trẻ chơi "Quả bóng nảy" (bật 10 lần).

- **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

TRƯỜN SẤP, ĐẬP BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Trườn sát người xuống sàn. Đập bóng thẳng xuống đất.

2. Phát triển

- Sức mạnh của tay.

3. Giáo dục

- Không chen lấn, xô đẩy nhau.

II. CHUẨN BỊ

- Mỗi trẻ (hoặc 3 - 4 trẻ) một bóng.

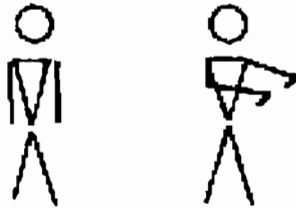
- Sàn nhà sạch sẽ (có thể trải chiếu để trẻ trườn sấp).

III. HƯỚNG DẪN

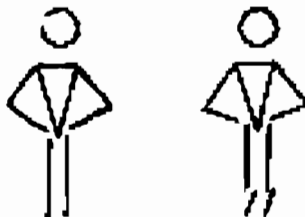
- **Khởi động:** Cho trẻ "Làm đoàn tàu" đi, chạy thành vòng tròn. Sau đó đứng thành hàng ngang.

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung.

Động tác tay: Xoay cổ tay (6 lần)



Động tác chân: Kiễng chân (6 lần)



Kiễng chân

Động tác bụng: Gập bụng (6 lần)



Động tác bật: bật thẳng (6 lần).

- Vận động cơ bản:

+ **Trườn sấp:** Cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện và cách nhau 2 - 3 m, về phía giữa của 2 hàng kẻ một vạch ngang làm vị trí chuẩn bị. Sau đó lần lượt cho 4 - 6 trẻ vào vị trí và cho trẻ trườn sấp khoảng 4m. Trườn xong, trẻ về đứng vào cuối hàng của mình (2 - 3 lần).

+ **Đập bóng:** Trẻ cầm bóng đập xuống sàn, khi bóng nảy lên bắt bóng bằng hai tay (chơi khoảng 3 - 4 phút). Khi chơi xong, cho trẻ cất bóng vào nơi quy định.

- **Hồi tĩnh:** Chơi Trò chơi "Bóng bay" (2 - 3 lần).

BẬT QUA DÂY, CHUYỂN BÓNG SANG HAI BÊN

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kỹ năng

- Trẻ biết nhún chân, bật mạnh, đón và chuyển bóng; Không làm rơi bóng.

2. Phát triển

- Tính khéo léo.

3. Giáo dục

- Sự mạnh dạn, tự tin.

II. CHUẨN BỊ

- 2 sợi dây dài 2m (hoặc vẽ đường thẳng), 6 - 7 quả bóng.

III. HƯỚNG DẪN

- **Khởi động:** Đi, chạy nhẹ nhàng, sau đó đứng thành vòng tròn.

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung: Tập bài 5 thể dục buổi sáng.

+ Vận động cơ bản:

Cho trẻ chuyển bóng sang bên theo vòng tròn (2 - 3 lần). Sau đó đứng thành hàng dọc theo tổ để chuyển bóng theo hàng dọc. Nhắc trẻ không làm rơi bóng. Trẻ chuyển mỗi bên 2 lần.

Cho trẻ đứng thành hai hàng ngang đối diện và lần lượt từng hàng nhún bật qua dây (2 - 3 lần).

- **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

BÒ CAO, BẬT Ô, NÉM ĐÍCH NGANG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

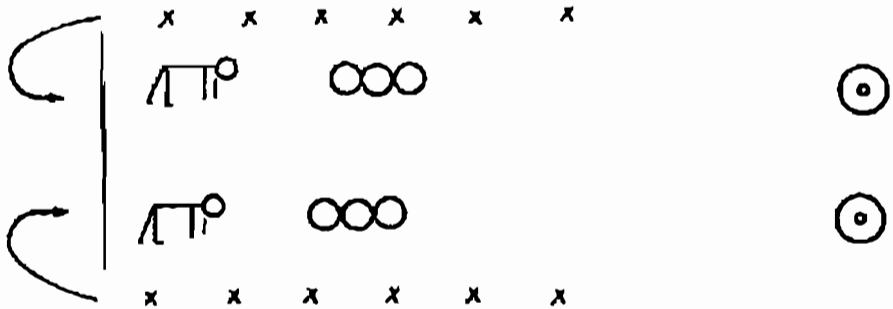
- Trẻ biết phối hợp các vận động: bò, bật ô và ném đích ngang.
- Bò thẳng hướng, bật không chạm vạch.

2. Phát triển:

- Rèn sức mạnh của đôi tay.

II. CHUẨN BỊ

- 6 vòng thể dục (vẽ ô dưới sàn), 10 túi cát.
- Sân tập theo sơ đồ (hình vẽ):



III. HƯỚNG DẪN

- **Khởi động:** Trẻ đi, chạy thành vòng tròn kết hợp đi kiễng gót, đi khom lưng,...

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung: Tập bài 5 thể dục buổi sáng.

+ **Vận động cơ bản:** Trẻ đứng thành 2 hàng ngang đối diện, cách nhau khoảng 3m, cho 2 trẻ lên làm mẫu, bò cao 2m, xông đứng thẳng, tay chống hông, bật nhảy liên tục vào 3 ô rồi cầm túi cát ném vào đích, lần lượt cho 2 - 4 trẻ đứng vào vị trí và thực hiện. Thực hiện xong đi về cuối hàng (3 lần).

- **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng.

Lưu ý: Giờ học tổng hợp chỉ tập các nội dung mà trẻ đã biết để trẻ thực hiện các động tác thành chuỗi liên tục, qua đó rèn sự chú ý, nhanh nhẹn và tính tổ chức cho trẻ. Cô chú ý động viên những trẻ làm chưa đúng, chưa liên tục.

BÒ THẤP, CHUI, BẬT Ô

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ bò thẳng hướng, chui không chạm công, bật bằng 2 chân.

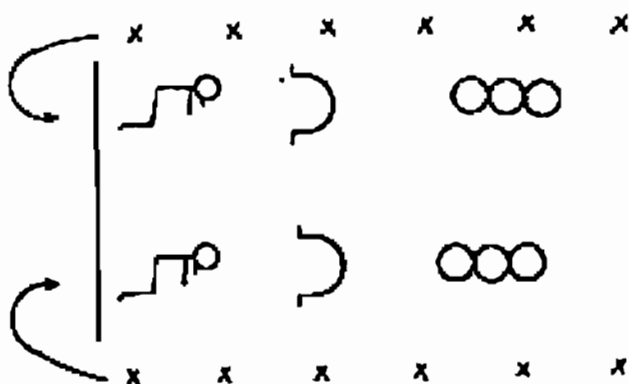
2. Phát triển

- Sự khéo léo và phối hợp nhịp nhàng tay chân.

II. CHUẨN BỊ

- 3 - 4 công vòng cung, 9 vòng thể dục hoặc vẽ vòng tròn dưới sàn.

- Trẻ tập theo sơ đồ (hình vẽ):

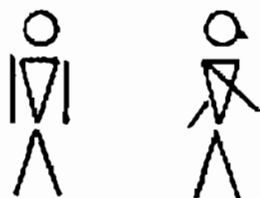


III. HƯỚNG DẪN

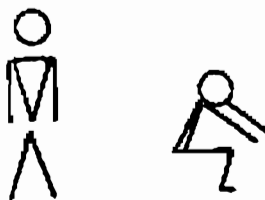
- **Khởi động:** Trẻ đi, chạy, kết hợp đi kiễng chân, đi bằng gót chân, trở về đứng thành hàng.

- **Trọng động:** Bài tập phát triển chung.

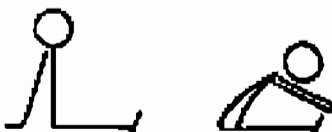
Động tác tay (4 lần)



Động tác chân (4 lần)



Động tác bụng (4 lần)



Động tác bật: bật về trước (2 lần).

+ **Vận động cơ bản:** 2 trẻ đã được tập bò chui qua cổng trước làm mẫu: Trẻ bò 3m chui qua cổng rồi đứng thẳng dậy, tay chống hông nhảy bật liên tục vào 3 ô. Sau đó đi về cuối hàng, lần lượt thực hiện theo từng nhóm (3 lần).

- **Hồi tĩnh:** Trẻ đi nhẹ nhàng (1 - 2 vòng).

TẬP VỚI GẬY HOẶC VÒNG

1. Chuẩn bị

- Mỗi trẻ 1 gậy (hoặc vòng) thể dục.

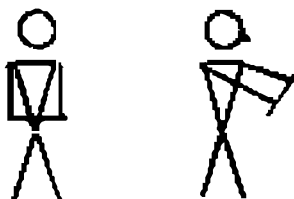
2. Hướng dẫn

- **Khởi động:** Trẻ đi, chạy nhẹ nhàng kết hợp với đi kiễng chân, đi bằng gót chân (1 - 2 vòng). Sau đó mỗi trẻ cầm một gậy (vòng) đứng thành hàng dọc theo tổ và dân cách đều.

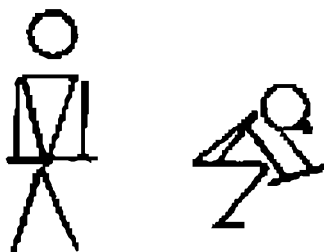
- Trọng động

Tư thế chuẩn bị: Trẻ đứng tự nhiên, hai tay để xuôi. Cầm sát 2 đầu gậy (hoặc 2 bên vòng). Sau đó thực hiện các động tác (mỗi động tác tập 4 lần).

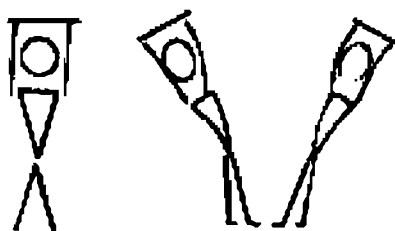
Động tác 1:



Động tác 2:



Động tác 3:



Động tác 4: Đặt gậy (vòng) dưới đất, nhảy qua gậy (nhảy vào, nhảy ra vòng) 6 - 7 lần



- **Hồi tĩnh:** Vác gậy (khoác vòng) trên vai đi nhẹ nhàng, sau đó cất gậy (vòng) vào nơi quy định.

CÙNG NHAU THI TÀI

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ biết ném xa đúng tư thế, phối hợp tay chân nhịp nhàng.
- Tham gia chơi đúng luật, biết làm con cua quắp thức ăn bằng hai ngón tay.

2. Phát triển

- Tay, chân, các giác quan và khả năng quan sát.

3. Giáo dục

- Tính nhanh nhẹn, tự tin, tích cực hoạt động trong giờ học.

II. CHUẨN BỊ

- Phòng thể dục thoáng, rộng rãi.
- Giấy, túi cát cho mỗi bé.
- Nhạc bài "Đi câu cá".

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động <i>Đi câu cá</i> - Bé đi khởi động, cô gợi ý cho bé đi câu cá và dùng giấy che nắng, làm quạt với các kiểu đi: mũi chân, gót chân, đi khom.	- Bé tham gia tích cực.
Trọng động Bài tập phát triển chung. Bé tập thể dục với giấy và nhạc. * Hoạt động Ai ném xa hơn. Cô cho trẻ chơi ném giấy. Sau khi trẻ ném, cô hỏi: tờ giấy có ném được không? Bé có thể làm cách nào để ném giấy ra xa? Cô gợi ý: trẻ vo tròn giấy và ném giấy. Cô dùng túi cát đã được gói giấy và ném cho trẻ xem. Hỏi trẻ: Vì sao vật đó lại ném được xa và bay nhanh như vậy?	- Bé tập đẹp, khỏe. - Bé nêu ý kiến. - Bé đoán.

<p>- Cô mở ra cho trẻ xem và cho trẻ dùng giấy gói túi cát lại để ném.</p> <p>- Tổ chức cho trẻ thi đua ném theo nhóm, tổ.</p> <p><i>Trò chơi “Cua tha mồi về hang”.</i></p> <p>Cô nêu luật chơi: Cua bò đến rổ thức ăn và quắp thức ăn bằng chiếc càng (hai đầu ngón tay) mang về hang của mình.</p> <p>Cua uống nước.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <p>Đi thả lỏng tay, nhẹ nhàng hít thở.</p> <p>- Kết thúc: Nhận xét tuyên dương</p>	<p>- Bé thực hiện vận động.</p> <p>- Bé hưởng ứng chơi tích cực, đúng luật.</p> <p>- Bé hồi tĩnh, thả lỏng tay chân, hít thở sâu.</p>
---	---

ĐI TRÊN GHẾ BĂNG - BƯỚC QUA CHUỐNG NGẠI VẬT

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Củng cố và rèn luyện kỹ năng đi trên ghế băng và bước qua chướng ngại vật.
- Rèn luyện sự mạnh dạn tự tin, biết phản ứng theo hiệu lệnh của cô.

2. Giáo dục

- Củng cố khả năng nhận biết màu vàng - đỏ.
- Giáo dục cháu khi chơi không tranh giành đồ chơi, không xô đẩy bạn.
- Phân biệt màu vàng - đỏ.

II. CHUẨN BỊ

- Mỗi trẻ một dải lụa thể dục.
- Lá màu vàng - đỏ.
- Băng ghế thể dục, khối gỗ.

III. HƯỚNG DẪN

1. Khởi động

- Trước giờ học, cô phát học liệu cho trẻ. Trẻ đi theo cô từ chậm đến nhanh, sau đó chạy rồi chậm dần. Theo hiệu lệnh của cô, trẻ đứng đội hình giống như quân cờ.

2. Trọng động

a. Bài tập phát triển chung: "Tập với dải lụa".

+ Động tác 1: Trẻ đứng, chân hơi dẹt, hai tay cầm hai đầu dải lụa. Nâng dải lụa lên cao trên đầu, ngửa đầu, mắt nhìn theo dải lụa.

+ Động tác 2: Trẻ đứng khép chân, hai tay nắm hai đầu dải lụa căng ra. Cúi người sao cho chân thẳng, chạm dải lụa vào các đầu ngón chân rồi đứng thẳng dậy.

+ Động tác 3: Trẻ quỳ trên hai đầu gối, hai tay nắm hai đầu dải lụa căng ra và giơ trước mặt. Ngồi xuống, mông đặt trên hai chân, tay hạ xuống để dải lụa sát đùi rồi quỳ thẳng dậy.

+ Động tác 4: Nhảy chụm chân tại chỗ, một tay cầm dải lụa. Đi bình thường rồi cất dải lụa.

b. Vận động cơ bản: “Đi trên ghế băng - Bước qua chướng ngại vật”

- Cô đặt 2 băng ghế ở giữa phòng, phía trên băng ghế cô để một số khối gỗ làm chướng ngại vật.

Giới thiệu: Hôm nay cô sẽ cho các con chơi Trò chơi “Đi trên ghế băng - Bước qua chướng ngại vật”. Khi đi trên ghế băng các con đi bình thường, mắt nhìn thẳng phía trước, giữ vai thẳng. Khi gặp các chướng ngại vật, các con nhắc chân cao lên và bước qua, nhớ không chạm vào các chướng ngại vật nhé. Sau khi đi hết ghế băng, các con bước xuống nhặt chiếc lá vàng bỏ vào rổ màu vàng, chiếc lá đỏ bỏ vào rổ màu đỏ.

- Cô làm mẫu (1 - 2 lần).

- Chọn 1 - 2 cháu nhanh nhẹn lên làm cho cả lớp xem.

- Lần lượt cho từng cháu lên thực hiện.

- Trong khi trẻ thực hiện, cô chú ý đứng ở tư thế bảo hiểm cho trẻ, nhắc nhở trẻ không chạm vào các chướng ngại và bỏ lá vào rổ cùng màu.

- Cô cho từng nhóm trẻ lên thực hiện.

- Cô sửa sai giúp đỡ cho từng cháu làm được.

c. Trò chơi vận động “Tàu hỏa”

- Hướng dẫn cách chơi: Cô cho trẻ đứng hàng một nối đuôi nhau, một trẻ đứng đầu đội mũ làm bác lái tàu. Cô mở nhạc, trẻ cùng giậm chân đi vòng tròn theo nhịp bài hát (2 - 3 lần).

- Nhắc nhở trẻ khi chơi không xô đẩy bạn.

3. Hồi tĩnh

Trẻ đi nhẹ nhàng, vừa đi vừa hít thở.

Kết thúc tiết học:

Nhận xét và tuyên dương.

CHƠI VỚI VÒNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Rèn luyện kỹ năng bật xa, bật liên tục qua vòng.
- Rèn luyện và phát triển cơ tay, cơ chân.

2. Phát triển

- Phát triển tai nghe, kỹ năng nhận biết số 4 qua trò chơi vận động “Ai nhanh nhất”.

3. Giáo dục

- Trẻ mạnh dạn tự tin khi tham gia các hoạt động chơi với vòng.

II. CHUẨN BỊ

- Vòng thể dục cho mỗi trẻ (đường kính vòng khung 40cm).
- Các hình tròn, tam giác, vuông, chữ nhật.
- Băng nhạc nhanh, chậm, nhạc tập bài phát triển chung.

III. HƯỚNG DẪN

1. Khởi động

Cô cho trẻ chơi trò chơi soi gương: thực hiện đúng theo động tác của cô (xoay cổ, xoay cơ tay cơ vai, đi nhón chân, đi gót chân, chạy...)

2. Trọng động.

- Cô tổ chức cho trẻ đi tham dự hội chợ mùa xuân, mỗi trẻ lấy một vòng chạy về đội hình hàng ngang, tập bài tập phát triển chung với vòng.

+ Động tác tay: Cầm vòng đưa ra, đưa về trước ngực (4 lần x 4 nhịp).

+ Động tác chân: Ngồi duỗi thẳng chân, lần lượt đưa chân trái, chân phải lên cao hạ xuống (8 lần x 4 nhịp).

+ Động tác bụng: Cầm vòng cúi người về phía trước, ngả người về phía sau (4 lần x 4 nhịp).

+ Động tác bật: Bật liên tục trong vòng (4 lần x 4 nhịp).

- Trẻ trò chuyện cùng cô (Trẻ sẽ làm gì với những chiếc vòng?).

- Tổ chức cho trẻ chơi tự do với vòng (lăn vòng, lắc vòng, xoay vòng...).

- Cô giới thiệu với trẻ: Hôm nay trong hội chợ có hai khu trò chơi vận động với vòng rất vui, đó là trò chơi bật liên tục qua các vòng và bật xa qua vòng. Nhóm bạn trai sẽ bật qua vòng bằng cách: đặt vòng xuống đất và bật xa sao cho qua khỏi vòng, không chạm vào vòng. Nhóm bạn gái sẽ chơi bật liên tục qua các vòng bằng cách xếp các vòng thật gần nhau.

+ Trẻ chia hai nhóm để tham gia vận động.

- Cô cùng bật với trẻ.

+ Đọc bài đồng dao “Đi cầu đi quán” để đổi nhóm. Bạn gái hoạt động bật xa, bạn trai bật liên tục qua các vòng.

ĐI CẦU ĐI QUÁN

*Đi cầu đi quán
Đi bán lợn con
Đi mua cái xoong
Đem về đun nấu
Mua quả dưa hấu
Về biếu ông bà
Mua một đàn gà
Về cho ăn thóc
Mua lược chải tóc
Mua cặp cài đầu
Đi mau, về mau
Kẻo trời sắp tối!....*

+ Cho hai nhóm vận động bật.

Trò chơi vận động: “Ai nhanh nhất”.

Cô cho trẻ xem các hình tròn, vuông, chữ nhật và hướng dẫn cách chơi: nghe nhạc nhanh trẻ chạy, nghe nhạc chậm trẻ đi, tắt nhạc trẻ đứng lại, nghe yêu cầu của cô chạy vào đứng hình.

Tổ chức cho trẻ chơi (2 - 3 lần).

3. Hồi tĩnh: Trẻ đi nhẹ nhàng và hít thở sâu.

BÉ LÀM BỘ ĐỘI

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Bé nhớ kĩ năng vận động. Thực hiện vận động đúng, nhịp nhàng.
- Khi bật, bò qua dây bé biết không chạm dây.

2. Phát triển

- Tay, chân và các giác quan về khả năng ước lượng bằng mắt, khả năng quan sát.

3. Giáo dục

- Tính nhanh nhẹn, tự tin, tích cực hoạt động trong giờ học.
- Tham gia chơi tích cực, đúng luật.

II. CHUẨN BỊ

- Túi ni lông cho mỗi bé, dép râu.
- Nhạc bài “Làm chú bộ đội”.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Trò chuyện: Cô cho các bé làm quen với một số đồ dùng, dụng cụ của chú bộ đội. Cho mỗi bé lấy một túi ni lông. - Bé khởi động với ni lông: túi ni lông làm khăn vẩy, đi mũi chân, gót chân, đi khom.	- Bé thực hiện các hiệu lệnh.
Trọng động Bài tập phát triển chung - Bé tập thể dục với ni lông: Vuốt thẳng túi ni lông làm súng tập động tác tay, chân, lườn, bật.	- Bé tham gia tích cực.
Bộ đội thi tài - Gọi ý cho trẻ, với các túi ni lông này bé sẽ làm gì để nó thành một sợi dây dài?	- Cột chúng lại với nhau. - Bé tập cột dây.

- Tổ chức chia nhóm, cho các bé vượt các túi ni lông và cột chúng lại với nhau.

+ Bé có thể làm gì với sợi dây này?

Tổ chức cho các bé căng dây ni lông bỏ chui qua dây. Sau mỗi lần trẻ thực hiện, cô hạ thấp dần sợi dây, trẻ tiếp tục bỏ chui qua dây.

+ Cô đặt sợi dây dưới đất tạo tình huống cho trẻ bật qua dây.

Bộ đội nhảy dây.

- Ngoài giờ tập luyện quân sự, các chú bộ đội còn chơi đùa bên nhau. Các chú không có đồ chơi như các con nên các chú đã dùng đôi dép râu của mình để chơi nhảy dây. Các bé hãy xem cô làm.

- Cho bé lấy dép xỏ qua dây, bé chơi nhảy dây.

Hồi tĩnh

- Uống nước chanh. Đi chậm, hít thở nhẹ nhàng.

- Hoạt động mở rộng:

Bé làm dù bằng ni lông và chơi lính nhảy dù. Chạy cho dù bay, bật cao tung dù,...

- Bé nêu ý kiến.

- Bé thực hiện vận động.

- Bé chơi tích cực, hứng thú.

LĂN BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Trẻ thực hiện đúng động tác lăn bóng.

2. Phát triển

- Giúp trẻ phát triển thể lực toàn thân, rèn sự dẻo dai của các cơ ngón tay, bàn tay.
- Phối hợp tốt hoạt động mắt và tay.
- Trẻ biết sắp xếp sát cạnh và phân biệt được màu xanh - đỏ - vàng.
- Tham gia tích cực vào giờ học.

II. CHUẨN BỊ

- Bóng màu xanh - đỏ - vàng.
- Rổ màu xanh - đỏ - vàng.
- Ghế.
- Nhận biết phân biệt: màu xanh - đỏ - vàng

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động Khởi động theo nhạc bài “Đoàn tàu nhỏ xíu”. - Tu tu tàu đã vào ga rồi. - Mỗi bạn lấy cho cô một cái ghế và tìm cho mình một bông hoa đặt ghế vào. - Cô và trẻ cùng tập thể dục với ghế.	- Trẻ tập theo nhịp của cô. - Trẻ lấy ghế.
Trọng động Bài tập phát triển chung - Động tác 1: Ngồi trên ghế, 2 tay sau lưng, Dang 2 tay sang 2 bên lên cao, vươn người lên, hạ tay xuống để sau lưng (2 - 4 lần). - Động tác 2: Đứng phía sau ghế, 2 tay vịn lưng ghế. Ngồi xuống, bỏ tay ra khỏi lưng ghế đứng lên, trở lại tư thế cũ (4 - 6 lần). - Động tác 3: Ngồi trên ghế, 2 tay vịn 2 bên	- Trẻ đi theo nhịp của cô.

thành ghế. Cúi xuống nhìn qua tâm ghế ra phía sau. Ngồi thẳng dậy (4 - 5 lần).

- Động tác 4: Nhảy tại chỗ.

* Vận động cơ bản: Lăn bóng

- Các con ra đây chơi với cô. Cô đưa quả bóng ra và hỏi trẻ:

+ Đây là gì?

+ Quả bóng màu gì?

+ Bóng có lăn được không?

+ Bóng có dạng gì?

- Cô đã dạy các con lăn bóng qua cửa rồi. Bây giờ cô và các con cùng thực hiện lại động tác lăn bóng. (2 tay cầm bóng ngồi xuống 2 chân để hình chữ V, sau đó dùng 2 tay đẩy mạnh bóng qua ghế).

- Các con hãy lấy bóng lăn qua ghế xem bóng có lăn được không.

- Trẻ lấy bóng và chơi lăn qua ghế.

- Cho cháu cất bóng đúng rổ xanh, đỏ, vàng.

- Các con hãy xếp ghế sát cạnh nhau thành đoàn tàu mình đi về.

- Tàu đã vào ga rồi các con hãy cất các toa tàu vào ga đi.

* Trò chơi vận động: "Chạy đuổi theo bóng"

- Cô đổ bóng ra sàn và cho trẻ chạy theo nhặt bóng. Yêu cầu mỗi cháu nhặt 1 quả bóng chạy về bỏ vào rổ xanh - đỏ - vàng.

Hồi tĩnh

- Trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở sâu.

- Trẻ trả lời cô.

- Bóng.

- Trẻ trả lời.

- Lăn được.

- Dạng tròn.

- Trẻ lấy bóng.

- Trẻ thực hiện.

- Trẻ xếp ghế sát cạnh nhau.

- Trẻ cất ghế.

- Trẻ nhặt bóng bỏ đúng rổ.

- Trẻ đi, hít thở nhẹ nhàng và sâu.

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI

BÉ CHƠI VỚI VÒNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ biết cầm, nắm, quay, lăn, xếp... những vòng tròn.
- Trẻ biết đi, bước qua những cái vòng, biết dùng chân đi chuyển vòng.

2. Phát triển

- Giúp cơ thể bé phát triển các cơ tay, cơ chân, lưng, bụng...

3. Giáo dục

- Khi thực hiện động tác, bé nhanh nhẹn, khéo léo, tự tin.
- Trẻ biết vận động theo nhạc.
- Xếp tổ chim bằng lá khô.

II. CHUẨN BỊ

- Phòng thể dục.
- Nhiều vòng tròn nhỏ.
- Máy + băng nhạc.
- Nắp chai, lá khô, rổ nhỏ, nhiều con chim nhựa...

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cô tạo tình huống: Hướng dẫn trẻ vào những chiếc vòng thể dục. Cho mỗi trẻ chọn một chiếc vòng mà trẻ thích. Gợi ý trẻ chơi với vòng thể dục. Cô cho trẻ đi tự do, trẻ đi các kiểu chân khác nhau như: đi bằng gót chân, đi nhón gót, đi khom lưng, chạy nhẹ... (Đi theo nhạc)	 - Trẻ chọn 1 cái vòng mà trẻ thích. - Trẻ đi theo hiệu lệnh của cô.

<p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i></p> <p>Tập theo nhạc: Các động tác tay, chân, bụng...</p> <p>Vận động cơ bản:</p> <p>- Cô gợi ý cho trẻ chơi tự do với vòng thể dục như:</p> <p>+ Xếp đường đi bước qua vòng (Cô hướng dẫn cho trẻ cách thực hiện: Bước từng chân vào vòng).</p> <p>→ Cô gợi ý cho trẻ có thể chơi những trò chơi với vòng.</p> <p>+ Lăn vòng - lắc vòng - dùng 1 chân di chuyển vòng...</p> <p>- Cô gợi ý cho trẻ lái xe đi chơi. Tọa tình huống có tiếng mưa rơi → Cho trẻ lái xe về bến.</p> <p><i>Trò chơi vận động "Tìm mồi cho chim"</i></p> <p>- Các bạn có nghe tiếng con gì kêu không? Mình đi tìm xem.</p> <p>- Gợi ý với trẻ: Trời mưa đã làm cho các chú chim bị ướt hết rồi. Cô cháu mình sẽ ủ ấm cho chim.</p> <p>Gợi ý trẻ làm tổ cho chim.</p> <p>+ Mình sẽ dùng cái gì để làm tổ cho chim?</p> <p>+ Cô hướng dẫn cho trẻ cách làm tổ cho chim: Dùng những chiếc lá khô xếp gọn vào trong cái rổ và đặt chim nhẹ nhàng vào tổ.</p> <p>- Cô và trẻ cùng làm tổ chim.</p> <p>- Gợi ý cho trẻ: Những chú chim đã đói bụng rồi → Cô cháu mình cùng chim mẹ đi tìm thức ăn cho chim con.</p> <p>- Hỏi trẻ: Chim gấp mồi bằng gì?</p> <p>+ Cô hướng dẫn trẻ cách dùng 2 ngón tay trở làm mỏ chim để gấp thức ăn, sau đó</p>	<p>- Trẻ tập theo cô.</p> <p>- Trẻ chơi cùng với vòng.</p> <p>+ Trẻ chú ý theo cô hướng dẫn và cùng bước đi qua vòng.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô.</p> <p>- Thừa cô, tiếng con chim.</p> <p>- Trẻ dùng 2 ngón tay ôm chim vào lòng và ủ ấm cho chim.</p> <p>- Trẻ tự trả lời.</p> <p>- Trẻ làm tổ chim.</p> <p>- Trẻ làm theo cô.</p> <p>- Trẻ chơi cùng cô và bạn.</p>
---	--

chạy về bỏ vào tổ cho chim con ăn.

- Cho trẻ dùng 2 ngón tay trở thủ làm mỏ chim.

- Cô tổ chức cho 3 trẻ chơi: Cô mở nhạc, trẻ chạy đi tìm và gấp thức ăn về cho chim con.

Hồi tĩnh

- Cho trẻ hít thở nhẹ nhàng.

CHƠI VỚI TÚI CÁT

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Trẻ biết dùng túi cát và phối hợp tay chân để thực hiện một số vận động: đi trên băng ghế, đầu đội túi cát kết hợp bật qua những vạch cỏ.

2. Kỹ năng

Rèn luyện kỹ năng bật xa, giữ thăng bằng khi đang đi trên ghế.

3. Giáo dục

- Giúp trẻ phát triển kỹ năng quan sát, chú ý, phản xạ nhanh nhẹn và biết thực hiện theo yêu cầu nhóm.

II. CHUẨN BỊ

- Rổ, băng ghế, túi cát, cà rốt, vạch cỏ, nhạc.

- Một số nơ màu xanh - đỏ.

III. HƯỚNG DẪN

1. Khởi động

- Cô đọc câu đố về con thỏ và trẻ đoán:

“Con gì đuôi ngắn tai dài

Má hồng lông mượt có tài chạy nhanh?”

- Tổ chức cho trẻ làm những chú thỏ cùng ra vườn chơi, kết hợp đi với các kiểu chân: nhón gót - đi bình thường - đi khom lưng - bước qua phải - nhảy - chạy.

2. Trọng động

Cho trẻ giãn đội hình tập:

a. Bài tập phát triển chung

- Tay: hai tay đưa ra trước, gập tay để ngang vai.

- Chân: đưa chân ra phía trước - sang trái - sang phải.

- Bụng: hai tay chống hông - quay sang trái - quay sang phải.

- Bật: bật tại chỗ.

Trong quá trình trẻ tập, cô bao quát, nhắc nhở trẻ hít thở đều.

b. Vận động cơ bản

Lần 1:

- Cho mỗi trẻ một chiếc nơ tùy thích, yêu cầu trẻ kết nhóm nơ theo màu sắc.

- Tổ chức cho nhóm thỏ nơ màu đỏ: đi trên băng ghế đỏ, đầu đội túi cát.

- Nhóm thỏ nơ xanh: bật qua những vạch cỏ xanh.

Sau đó mỗi nhóm đổi chỗ cho nhau và tiếp tục thực hiện vận động.

Lần 2: Trẻ chia 2 nhóm: mỗi nhóm sẽ lần lượt đi trên băng ghế - đầu đội túi cát sau đó bật qua những vạch cỏ, chạy lên hái một củ cà rốt cho đến khi hết củ cà rốt.

- Cô quan sát tổ chức cho trẻ thực hiện.

c. Trò chơi vận động: "Xem ai khéo".

- Cô giới thiệu cách chơi, luật chơi:

Mỗi chú thỏ sẽ đặt túi cát trên đầu. Khi nghe nhạc nhanh sẽ chạy nhanh, nhạc chậm sẽ giảm tốc độ chạy chậm lại, khi ngừng nhạc, tất cả các chú thỏ dừng lại và không làm rơi túi cát.

Cô chú ý nhấn mạnh: Trong khi chơi, các chú thỏ không được lấy tay vịn lên đầu.

- Cô mở nhạc, tổ chức cho trẻ chơi (1 - 2 lần).

3. Hồi tĩnh

- Cho trẻ thư giãn: đấm bóp, xoa lưng, thả lỏng tay chân.

BÉ CHƠI VỚI GIẤY

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Rèn luyện các vận động chân: chạy lấy đồ chơi cho cô.

2. Phát triển

- Khả năng phối hợp thị giác với vận động.
- Phát triển vận động của tay: đóng mở nắp hộp, vo giấy, ném giấy vào sọt.

3. Giáo dục

- Trẻ biết phối hợp vận động tích cực cùng bạn.
- Trẻ nhận biết, gọi tên được từ: *mở nắp, vo ném, màu xanh, màu đỏ* qua trò chơi.
- Qua vận động bài hát, trò chơi, trẻ cảm nhận được không khí ngày lễ hội Nô-en.

II. CHUẨN BỊ

- Ông già Nô-en, nhạc Nô-en.
- Giấy màu xanh - đỏ.
- Sọt và rổ (xanh - đỏ).

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động <i>Ông già Nô-en.</i> - “Các con ơi! Xem ai đến thăm lớp mình nè?” - Ông già Nô-en xuất hiện. “À! Có ông già Nô-en đến lớp mình, các con chào ông đi!” - Cô mở nhạc Nô-en. - Ông già Nô-en, cô và các cháu cùng nhún nhẩy theo nhạc (tự do). - Ông già Nô-en còn tặng quà cho các con nữa. Ông thấy các con hôm nay rất ngoan. - Ông phát cho mỗi trẻ một gói quà. - Trẻ cảm ơn ông. Ông ra về.	- Trẻ nhìn xem cô nói. - Trẻ chào ông. - Trẻ cùng nhún nhẩy theo nhạc. - Mỗi trẻ cầm quà. - Cảm ơn ông!

Trọng động

Bài tập phát triển chung: Những bàn tay khéo léo.

- Cô yêu cầu trẻ tự mở gói quà ra xem trong gói quà có gì?

- Cái gì đây? - Trẻ lấy tờ giấy màu trong hộp ra.

- Các con sẽ làm gì với tờ giấy này?

- Cô gợi ý cho trẻ: Với tờ giấy đó, các con ném giấy được không?

- “À! Tờ giấy này ném không được, thế làm cách nào để ném được?”

- Cô làm động tác vo giấy lại.

- Các con ném xem có được không?

Vận động cơ bản:

- Cô cho trẻ ném xa tự do.

- Cô cho trẻ vo giấy và yêu cầu trẻ ném giấy vào sọt.

Trò chơi vận động: Ai tài thế?

- Cô đổ sọt giấy trẻ vừa bỏ vào - đổ mạnh giấy về phía trước và yêu cầu trẻ lên nhặt giấy cho cô.

- Cô giới thiệu 2 rổ màu xanh, đỏ và trẻ nhặt giấy màu nào thì bỏ vào rổ màu đó.

- Cô cho trẻ nhắc lại tên màu.

- Cô dẫn các trẻ đi chơi. Cô ngửi có mùi hoa thơm, các con hít vào ngửi hoa.

- Trẻ đi 1 - 2 vòng, hít thở nhẹ nhàng.

- Trẻ tự mở quà.

- Trẻ nói theo nhận thức của trẻ.

- Trẻ chơi tự do với giấy, quạt, nhảy lên chơi, ném...

- Trẻ chú ý và cùng thực hiện vo giấy.

- Trẻ ném tự do.

- Trẻ thực hiện ném giấy vừa vo vào sọt theo yêu cầu.

- Trẻ chú ý và thực hiện chạy lên nhặt giấy cô.

- Trẻ gọi tên màu xanh - đỏ.

- Trẻ hít thở nhẹ nhàng.

BÉ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Rèn luyện sự phát triển của các cơ chân, cơ tay qua kỹ năng nhảy đánh bóng và bật xa.

2. Phát triển

- Rèn luyện khả năng khéo léo qua trò chơi phối hợp cùng bạn chuyên bóng bằng bụng. Phát triển vận động tinh qua kỹ năng cột bóng.

3. Giáo dục

- Biết xếp bóng theo thứ tự màu phù hợp.
- Phát triển trí tưởng tượng và sáng tạo qua trò chơi vẽ lên bóng.
- Thể hiện hành vi, cử chỉ đẹp (biết nhường bạn, chờ thứ tự và tuân theo luật chơi).

II. CHUẨN BỊ

- Bong bóng, thun cột.
- Gạch.
- Cây viết lông, dây.
- Rổ đựng bóng.
- Máy cát - sét.
- Phòng học rộng rãi, thoáng, sạch.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động <i>Bóng ai to?</i> - Cô đưa một túi vải cho trẻ đoán xem trong túi vải có gì (bằng cách sờ vào túi)? - Cô hỏi trẻ: Với những bong bóng này, chúng ta sẽ làm gì?	- Trẻ tự trả lời.

<ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ chia 4 nhóm và yêu cầu nhóm làm cho bóng to lên. - Cô yêu cầu trẻ cầm bóng và tung lên giống cô (bóng của cô có cột miệng lại, bóng của trẻ chưa cột miệng). Cho trẻ quan sát và nhận xét cách rơi của bóng cô và bóng trẻ. - Cô hỏi tại sao? - Làm thế nào để bóng không bị xẹp. - Cô yêu cầu trẻ thổi lại bóng và phát chun cho trẻ cột miệng bóng (cô làm mẫu cho trẻ xem và hướng dẫn trẻ cột bóng). <p>Trọng động</p> <p><i>Các trò chơi với bóng</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho mỗi trẻ cầm 1 bong bóng. - Cô mở nhạc cho cháu nhún nhảy, đi các kiểu chân và bài tập phát triển chung trên nền nhạc. - Cô đánh bóng lên cao không cho bóng rơi để trẻ xem. - Cô yêu cầu trẻ đứng rộng vòng và làm giống cô. - Cô cho trẻ chia làm 4 nhóm, yêu cầu: bỏ bóng vào rổ của mỗi nhóm và chỉ lấy 1 bóng đánh lên cao xem nhóm nào giữ bóng không rơi lâu nhất. - Cô hỏi trẻ có thể chơi gì với bóng nữa. - Cô yêu cầu trẻ lấy bóng cột vào gạch và cho trẻ xếp theo trình tự màu của số. - Cho trẻ nghĩ ra cách chơi với mẫu vừa xếp. - Cho trẻ làm “ếch ộp bật qua bóng”. - Cho trẻ xếp bóng theo màu (mỗi rổ 1 màu) và cho trẻ chơi “chuyền bóng”. - Yêu cầu: “2 bạn sẽ để bóng kẹp vào giữa bụng của 2 bạn, không được chạm tay vào bóng và chuyền bóng đến bỏ rổ, rồi chạy về 	<ul style="list-style-type: none"> - Về nhóm cùng làm bóng to lên. - Cùng tung bóng với cô. - Quan sát và nhận xét cách bay lên và rơi xuống của bóng cô và bóng trẻ. - Trẻ trả lời theo suy nghĩ của trẻ. - Trẻ thực hiện. - Nhún nhảy theo nhạc. - Trẻ xem cô tung bóng. - Cùng tung bóng giống cô. - Trẻ chia 4 nhóm cất bóng vào rổ, lấy 1 quả bóng và đánh bóng lên cao theo nhóm. - Trẻ trả lời tự do. - Xếp bóng tiếp theo cho phù hợp. - Làm ếch ộp bật qua bóng. - Chơi chuyền bóng bằng bụng.
---	--

<p>và cứ thế tiếp tục cho đến hết hàng. Đội nào chuyển bóng không bị rớt, không bị bể và hết trước thì đội đó chiến thắng.</p>	
<p>Hội tnh</p>	
<p>- Cho trẻ hít thở nhẹ nhàng, thả lỏng tay chân.</p>	<p>- Hít thở nhẹ nhàng.</p>
<p>- <i>Trang trí lớp với bóng</i></p>	
<p>Cho trẻ vẽ tự do thật nhanh lên quả bóng và xâu những quả bóng lại thành dây dài để trang trí lớp.</p>	<p>- Vẽ nhanh lên quả bóng, cùng xâu bóng và treo trang trí lớp.</p>

LĂN BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Trẻ thực hiện đúng động tác lăn bóng. Tham gia tích cực vào giờ học.

2. Phát triển

- Giúp trẻ phát triển thể lực toàn thân, rèn sự dẻo dai của các cơ ngón tay, bàn tay.

- Phối hợp tốt hoạt động mắt và tay.

3. Giáo dục

- Trẻ biết xếp sát cạnh nhau và phân biệt được màu xanh - đỏ - vàng.

II. CHUẨN BỊ

- Bóng màu xanh - đỏ - vàng.

- Rổ màu xanh - đỏ - vàng.

- Ghế.

IV. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động Khởi động theo nhạc bài “Đoàn tàu nhỏ xíu”. - Tu tu tàu đã vào ga rồi. - Mỗi bạn lấy cho cô một cái ghế và tìm cho mình một bông hoa đặt ghế vào. - Cô và trẻ cùng tập thể dục với ghế.	- Trẻ tập theo nhịp của cô. - Trẻ lấy ghế.
Trọng động <i>Bài tập phát triển chung:</i> - Động tác 1: Ngồi trên ghế, 2 tay sau lưng. Dang 2 tay sang 2 bên lên cao, vươn người lên, hạ tay xuống để sau lưng (2 - 4 lần). - Động tác 2: Đứng phía sau ghế, 2 tay vịn lưng ghế. Ngồi xuống, bỏ tay ra đứng lên trở lại tư thế cũ (4 - 6 lần).	- Trẻ di theo nhịp của cô.

<p>- Động tác 3: Ngồi trên ghế, 2 tay vịn 2 bên thành ghế. Cúi xuống nhìn qua tâm ghế ra phía sau. Ngồi thẳng dậy (4 - 5 lần).</p>	
<p>- Động tác 4: Nhảy tại chỗ.</p>	
<p>* <i>Vận động cơ bản</i>: Lăn bóng</p>	
<p>- Cô đưa quả bóng ra và hỏi trẻ:</p>	
<p>+ Đây là gì?</p>	<p>- Trẻ trả lời.</p>
<p>+ Quả bóng màu gì?</p>	<p>- Bóng.</p>
<p>+ Bóng có lăn được không?</p>	<p>- Trẻ trả lời.</p>
<p>+ Bóng có dạng gì?</p>	<p>- Lăn được.</p>
<p>- Cô đã dạy các con lăn bóng qua cửa rồi. Bây giờ cô và các con cùng thực hiện lại động tác lăn bóng nhé! (2 tay cầm bóng ngồi xuống, 2 chân để hình chữ V, sau đó dùng 2 tay đẩy mạnh bóng qua ghế).</p>	<p>- Dạng tròn.</p>
<p>- Các con hãy lấy bóng lăn qua ghế xem bóng có lăn được không.</p>	
<p>- (Trẻ lấy bóng và chơi lăn qua ghế).</p>	
<p>- Cho trẻ cắt bóng đúng rổ xanh - đỏ - vàng.</p>	<p>- Trẻ lấy bóng.</p>
<p>- Các con hãy xếp ghế sát cạnh nhau thành đoàn tàu đi về.</p>	<p>- Trẻ thực hiện.</p>
<p>- Tàu đã vào ga rồi, các con hãy cho các toa tàu vào ga đi.</p>	
<p>* <i>Trò chơi vận động</i>: “Chạy đuổi theo bóng”.</p>	<p>- Trẻ xếp ghế sát cạnh nhau.</p>
<p>- Cô đổ bóng ra sàn và cho trẻ chạy theo nhặt bóng. Yêu cầu mỗi trẻ nhặt 1 quả bóng chạy về bỏ vào rổ theo màu xanh - đỏ - vàng.</p>	<p>- Trẻ cắt ghế.</p>
	<p>- Trẻ nhặt bóng, bỏ đúng rổ.</p>
<p>Hồi tĩnh</p>	<p>- Trẻ đi, hít thở nhẹ nhàng.</p>
<p>- Châu đi nhẹ nhàng, hít thở qua trò chơi nhặt bóng.</p>	

CHƠI VỚI HÌNH TRÒN

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Trẻ hoạt động với hình tròn theo nhiều kiểu khác nhau.

2. Kỹ năng

- cầm vật bằng một tay, hai tay.

- Luyện vận động tinh, sự khéo léo linh hoạt của các ngón tay.

- Sự phối hợp giữa mắt, tay, chân và toàn thân.

II. CHUẨN BỊ

- Mouse cao su hình tròn.

- Đầu con sâu.

- Nhạc.

- Mũ cáo.

III. HƯỚNG DẪN

Khởi động

Ôn định: Chơi Trò chơi "Tay đẹp".

Trọng động

Hoạt động 1: Thực hiện động tác mô phỏng.

- Ngủ hoa.

- Đi nhẹ nhàng bắt bướm.

- Chạy đuổi theo bướm

- Nhảy cao bắt bướm.

Hoạt động 2: Tập các động tác theo nhạc.

Hoạt động 3: Chơi các mouse cao su hình tròn.

Trẻ hoạt động với hình tròn:

- Lái ô tô.

- Xoay, lăn.

- Làm gương.

- Đạp lên mouse.

- Bật qua.

- Xếp cạnh thành hàng dài: bò, đi.

- Xếp sát cạnh tường tạo thành con sâu.

Hoạt động 4: Chơi Trò chơi vận động "Cáo và gà con".

* Yêu cầu:

- Gà con rất sợ cáo, khi đi chơi thấy cáo thì phải chạy nhanh về nhà.

- Chơi 2 - 3 lần.

Hồi tĩnh: Trẻ nghỉ ngơi tự do.

ĐI TRÊN GHẾ BĂNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Trẻ đi trên ghế băng theo sự hướng dẫn của GV.

2. Phát triển: cơ chân cho trẻ.

3. Giáo dục

- Rèn trẻ tính mạnh dạn tự tin khi thực hiện vận động.

- Học ngoan, không chen lấn xô đẩy trong giờ.

- Nhận biết, phân biệt màu: xanh - đỏ - vàng.

II. CHUẨN BỊ

- Hai ghế băng.

- Hoa màu xanh - đỏ - vàng.

- Đàn, thùng giấy (toa tàu), đủ cho cô và trẻ.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động <i>Tập bài "Lái ô tô"</i> Cô và các con cùng làm ô tô chạy nhanh, chạy chậm và chui hầm	Trẻ làm theo cô. - Hai tay giơ trước mặt, lên cao. - Hai tay chống hông xoay trái phải. - Trẻ đứng lên ngồi xuống. - Trẻ nháy tại chỗ.
Trọng động <i>Bài tập phát triển chung:</i> - Động tác 1: pí po, pí po em tập lái ô tô.	
- Động tác 2: pí po, pí po em tập lái ô tô	
- Động tác 3: pí po, pí po em lái xe đón cô.	
- Động tác 4: pí po, pí po em lái xe đón cô	
<i>Vận động cơ bản: "Đi trên ghế băng"</i> Hôm nay cô dẫn các con đến nhà bác Gấu chơi, nhưng đến nhà bác Gấu các con phải	

<p>qua cầu. Cô làm mẫu 1 lần cho các con quan sát và giải thích (khi đi, mắt nhìn thẳng về phía trước và 2 tay giang ngang).</p> <p>Từng trẻ lên thực hiện hoạt động đi qua cầu. Đến nhà bác Gấu, trẻ lên tặng bác Gấu hoa có màu.</p> <p><i>“Một đoàn tàu”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cô và các con cùng chơi <i>Trò chơi “Một đoàn tàu”</i>. - Cô làm đầu tàu các con làm toa tàu đi quanh lớp và hát theo nhạc (cô khuyến khích các con nhút nhát chơi cùng bạn). <p>Hỏi tĩnh: Đi nhẹ nhàng, hít thở sâu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ chú ý xem cô làm mẫu. - Trẻ thực hiện vận động (2, 3 lần). - Trẻ chơi cùng cô (2 - 3 lần).
---	--

BẬT LIÊN TỤC QUA CÁC VÒNG - CHÈO THUYỀN

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Củng cố rèn luyện kỹ năng bật chụm chân liên tục qua vòng.

2. Phát triển

- Phát triển cơ tay, cơ chân, phát triển khả năng tập trung chú ý thực hiện theo nhạc.

- Phát triển tố chất: khéo léo, nhanh nhẹn, bền bỉ khi thực hiện các vận động và khi chơi trò chơi.

3. Giáo dục

- Giáo dục trẻ mạnh dạn tự tin, ý thức tổ chức kỉ luật tuân theo yêu cầu của cô.

- Nghe nhạc khởi động và chơi trò chơi vận động.

- Đếm số lượng.

II. CHUẨN BỊ

- 20 vòng (5 vòng/màu)

- Nhạc đệm, 24 đồ chơi, 8 rối.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động:</p> <p>- Cô cho trẻ đi vòng theo nhạc kết hợp đi mũi chân - đi thường, đi kiễng gót chân - đi khuyu gối - chạy chậm - nhanh dần - chạy nhanh - kết hợp lấy vòng về 4 (hàng chuẩn bị bài tập phát triển chung).</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung</i></p> <p>* Động tác tay (4 lần x 4 nhịp)</p> <p>+ Nhịp 1: Chân phải dang ngang, 2 tay cầm</p>	<p>- Trẻ đi theo sự hướng dẫn của cô.</p>

vòng qua ra phía trước, cánh tay vuông góc với thân người.

+ Nhịp 2: 2 tay cầm vòng giờ cao thẳng với thân người.

+ Nhịp 3: Như nhịp 1.

+ Nhịp 4: Về tư thế chuẩn bị.

* Động tác chân (6 lần x 4 nhịp)

- Tư thế chuẩn bị: người thẳng, tay cầm vòng xuôi theo thân mình, chân tự nhiên.

+ Nhịp 1 (Cô hô: hít vào): Trẻ cầm vòng giờ cao thẳng với thân người, chân nhón gót.

+ Nhịp 2 (Cô hô: thở ra): Trẻ cầm vòng giờ ra phía trước vuông góc với thân mình.

+ Nhịp 3 (Cô hô: hít vào): giống nhịp 1.

+ Nhịp 4 (Cô hô: thở ra): trở về tư thế chuẩn bị.

* Động tác bụng (4 lần x 4 nhịp)

- Cô dùng còi thổi.

- Tư thế chuẩn bị: Chân đứng tự nhiên, thân thẳng, tay cầm vòng buông xuôi theo thân mình.

+ Nhịp 1: Tay cầm vòng giờ ra phía trước mặt cánh tay vuông góc với thân mình, đồng thời chân phải bước sang ngang vừa phải.

+ Nhịp 2: Thân trên xoay sang phải.

+ Nhịp 3: Trở về nhịp 1.

+ Nhịp 4: Trở về tư thế chuẩn bị.

- Cô vỗ tay 2 tiếng: trẻ vòng xuống đất phía trước mặt.

- Cô vỗ tay: trẻ bật tại chỗ theo nhịp vỗ tay của cô.

- Cô đàm thoại với trẻ.

+ Với chiếc vòng trên tay, con sẽ làm gì?

+ Ý tưởng của các con rất hay bây giờ các con hãy thực hiện ý tưởng của mình đi.

- Trẻ nêu ý tưởng.

- Lắc vòng, lăn vòng.

- Trẻ thực hiện.

- Cô hỏi màu sắc của vòng trẻ đang cầm và hành động chơi với vòng.

- Cô thấy các bạn chơi rất hay, cô có một trò chơi, thế các con có muốn chơi không?

Các con hãy làm theo yêu cầu của cô nhé.

+ Trẻ thổi (2 lần).

+ Thổi gia đình vòng màu xanh dương và gia đình vòng màu đỏ, xếp vòng thành 2 hàng, các gia đình còn lại cất vòng.

- Thổi ai (2 lần).

Vận động cơ bản "Bật liên tục qua các vòng"

- Bây giờ cô sẽ tổ chức cuộc thi "Gia đình vui khỏe".

- Để chiến thắng thì các thành viên trong gia đình phải bật liên tục qua các vòng.

- Cô làm mẫu:

+ Lần 1: Cô thực hiện động tác bật liên tục qua các vòng.

- Trẻ thực hiện.

+ Lần 2: Cô giải thích.

Tư thế cơ bản: 2 tay xuôi, chân khép, khi có hiệu lệnh thì 2 tay chống hông, gối hơi khuyu để lấy đà bật liên tục qua các vòng, chú ý khi bật rơi xuống nhẹ nhàng bằng bàn chân trước.

+ Lần 3: Cô làm mẫu không giải thích.

- Trẻ thực hiện.

+ Lần 4: Cho cháu thực hiện với 2 hàng/ lần (mỗi hàng 5 vòng).

+ Lần 5: Cô cho các gia đình xếp ra thêm 2 hàng vòng nữa.

+ Lần 6: Cô chia trẻ về 4 nhóm (bạn trai, bạn gái) và cho trẻ thực hiện động tác.

+ Lần 7: Cô cho trẻ về 4 nhóm thi đua kết hợp thêm hoạt động lấy đồ chơi theo đội hình.

+ Lần 8: Cô mời một số trẻ làm đẹp lên thực hiện động tác.

Trò chơi vận động: “Chèo thuyền”

- Các con chơi rất là vui. Bây giờ cô sẽ tặng cho các con thêm 1 trò chơi nữa. Đó là Trò chơi “Chèo thuyền”.

- Để làm thành một chiếc thuyền thì các con đứng đầu đưa tay ra phía trước giống tư thế chèo thuyền, cáocn đứng sau đưa 2 tay vịn lên vai bạn đứng trước, 2 chân dang ra vừa phải, ngồi sát bạn phía trước và tất cả chèo thuyền theo nhịp của nhạc.

Thuyền nào chèo đều theo nhạc nhất thuyền đó thắng.

+ Lần 1: nhạc chậm.

+ Lần 2: nhạc nhanh đều hơn.

Hồi tĩnh

- Cô cho trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở không khí trong lành khi qua vườn hoa.

Trẻ thực hiện.

BẬT QUA CHƯỠNG NGẠI VẬT - ĐẬP BÓNG VÀ BẮT BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Rèn luyện cho trẻ thao tác đúng, thuần thục khi bật qua chướng ngại vật, đập và bắt bóng, trèo lên xuống ghế.

2. Phát triển

- Sự nhanh nhẹn, khéo léo.

3. Giáo dục

- Giúp trẻ hoàn thành nhiệm vụ, quan tâm cộng tác với bạn trong khi chơi.

II. CHUẨN BỊ

- 20 chướng ngại vật cao 10 cm để thành 4 hàng mỗi hàng 5 chướng ngại vật, cách nhau 50cm.

- Bóng để trong 4 rổ đủ cho mỗi trẻ 1 quả.

- Ghế cá nhân để 4 hàng, mỗi hàng 5 ghế.

- Hình cây thông (5), cây bàng (6), cây chuối (7), cây mít (8), dán ở góc sân mỗi cây có 1 số.

- Thẻ chữ số 5, 6, 7, 8 đủ cho mỗi trẻ 1 thẻ.

- Địa điểm: sân sạch.

- Băng nhạc thể dục không lời.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Hôm nay cô cho cả lớp chơi trò chơi hãy tìm đúng số, cô tặng mỗi bạn 1 chữ số, cùng đi chơi với cô, khi nghe hiệu lệnh thì chạy về cây có gắn số giống số của mình. - Đố con đây là cây gì? - Bây giờ 4 đội cùng đi đến sân vận động thi tài nào.	- Trẻ cùng chơi với cô. - Trẻ trả lời: cây thông, cây bàng, cây chuối, cây mít.

<p>- Trẻ cùng chạy zíc-zắc qua các cây cô để trên sân, chạy chậm - chạy khom người - đi chậm - đi nhanh (kết hợp nhạc).</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i> Cùng thi tài</p> <p>- Trước khi vào cuộc thi, chúng mình cùng tập thể dục cho khỏe nhé!</p> <p>- Tay: Tay đưa về phía trước, nâng lên cao.</p> <p>- Chân: Bước khuyu 1 chân ra trước, chân sau thẳng.</p> <p>- Bụng: Đứng quay người sang 2 bên.</p> <p>- Bật: Bật tiến về phía trước.</p> <p><i>Vận động cơ bản</i></p> <p>* Trò chơi “Cùng thi tài”.</p> <p>- Với dụng cụ này, các con đoán xem mình sẽ thi môn gì?</p> <p>- Các con lưu ý khi bật không đụng các chướng ngại vật, bật xong lấy bóng đập xuống sàn và bắt bóng, để bóng vào rổ, rồi trèo lên xuống ghế (nhớ trèo lần đầu cách 1, lần 2 cách 2).</p> <p>- Vậy 4 nhóm cùng thi tài nhé! (cô theo dõi nhắc nhở sửa sai kĩ năng cho trẻ).</p> <p>+ Kĩ năng bật: rơi nhẹ bằng mũi chân liên tục.</p> <p>+ Kĩ năng đập bóng: dùng đôi tay đập bóng và bắt bóng bằng 2 tay, không ôm vào người.</p> <p>+ Kĩ năng trèo ghế cách 1: bước 1 chân trên ghế, chân kia bước qua ghế và bước xuống đất.</p>	<p>- Trẻ đi theo cô.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô.</p> <p>- Thi bật, chơi với bóng, trèo qua ghế.</p> <p>- Trẻ thực hiện 1 lần, mỗi lần 4 bé.</p>
--	---

* Trò chơi: "Cây lớn nhanh".

+ Lần 1: Nhóm cây thông thi với nhóm cây bàng. Nhóm cây chuối thi với nhóm cây mít.

+ Lần 2: 2 nhóm thắng thi với nhau, 2 nhóm thua thi với nhau.

+ Lần 3: Các nhóm đề cử ra bạn giỏi thi với nhau để tìm ra người giỏi nhất.

Hội tĩnh

- Ban tổ chức có nhã ý muốn tặng các vận động viên 1 ly sữa nóng để uống cho khỏe, chúng ta cùng thổi trước khi uống.

- Thực hiện theo nhóm.

- Trẻ dư cân béo phì.

- Trẻ cầm ly sữa giả vờ thổi và uống.

TRÈO LÊN XUỐNG GHẾ (2 cách)

Lần 1

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kỹ năng

- Giúp trẻ hình thành kỹ năng trèo lên và xuống ghế bằng 2 cách:
- + Cách 1: trèo lên trước 1 chân, chân kia bước qua.
- + Cách 2: trèo 2 chân lên ghế, bật xuống.

2. Phát triển

- Tố chất khéo léo.

3. Giáo dục

- Trẻ biết cố gắng, nhanh nhẹn, tự tin, chú ý cao cùng tham gia luyện tập.
- Phân biệt một số loại rau bằng tranh lô tô.

II. CHUẨN BỊ

- Ghế cá nhân đủ cho mỗi trẻ 1 cái xếp thành 5 hàng, mỗi hàng 2 ghế, khoảng cách giữa các ghế trong 1 hàng là 60 cm.
- Túi cát 5 màu khác nhau đủ cho mỗi trẻ 1 túi.
- Tranh lô tô các loại rau ăn lá, rau ăn trái, rau ăn củ đủ cho mỗi trẻ có 1 thẻ hình.
- Kí hiệu bảng có hình để trẻ gắn hình lên
- Địa điểm: sân trường.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cả lớp cùng chơi trò chơi bấp cải xanh. - Trẻ đọc đến câu “nằm ngủ giữa” thì khép 2 tay áp má và ngủ. Cô nói: Trời sáng rồi. - Bây giờ mình cùng ra thăm vườn rau!	- Trẻ đọc thơ: “ <i>Bấp cải xanh, xanh mát mắt Bấp cải sắp, sắp vòng tròn Bấp cải non, nằm ngủ giữa</i> ” và cùng chơi trò chơi.

- Đi các kiểu chân: đi nhón gót, đi kiễng chân, đi bằng mé chân, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm (kết hợp nhạc).

Bài tập phát triển chung

Bé tập thể dục

- Tay: 2 tay đưa ra trước, giơ lên cao.
- Chân 3: đứng đưa chân ra phía trước giơ lên cao.
- Bụng: đứng cúi gập người về trước, tay chạm mũi chân.
- Bật: bật tách khếp chân.

Vận động cơ bản

Trò chơi "Chọn rau"

- Cô tặng cho mỗi bạn 1 cái ghế. Cho trẻ xếp ghế trước mặt thành 5 hàng.

—	—	—	—	—	
x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x
—	—	—	—	—	

- Theo con, mình có thể chơi gì với những chiếc ghế này?

- Hôm nay mình cùng thực hiện động tác trèo lên xuống ghế.

- Cô làm mẫu và giải thích.

+ Cách 1: 1 tay vịn thành ghế, bước 1 chân lên giữa mặt ghế, chân kia bước qua ghế xuống đất, chân còn lại trên ghế bước xuống đất, tiếp tục đi và trèo lên ghế kế tiếp.

- Cho cả lớp lần lượt thực hiện trèo qua 2 ghế, thực hiện xong mỗi bạn sẽ chọn cho mình 1 lô tô rau gắn lên ngực áo.

- Cô còn có cách trèo khác, các con có muốn thử không?

+ Cách 2: 1 tay vịn thành ghế, bước từng chân lên mặt ghế, rồi nhảy chụm chân xuống đất.

- Trẻ đi theo hiệu lệnh của cô.

Trẻ thực hiện theo nhịp hô của cô.

- Trèo qua ghế, chạy zíc-zắc qua ghế.

- Cho trẻ quan sát cô làm mẫu và giải thích.

- Trẻ chọn 1 loại rau.

- Trẻ tiếp tục quan sát, nghe cô giải thích.

<p>- Cả lớp lần lượt thực hiện trèo qua ghế theo cách 2 (mỗi lần 5 bé).</p> <p><i>Trò chơi: “Về đúng vườn”.</i></p> <p>- Mỗi bé trèo qua ghế bằng 2 cách, sau đó về đứng dưới bảng có kí hiệu (rau ăn lá hình tròn, rau ăn trái hình tam giác, rau ăn củ hình vuông).</p> <p>+ Lần 1: Cho trẻ thực hiện theo nhóm.</p> <p>+ Lần 2: Các nhóm rau ăn lá, rau ăn trái, rau ăn củ lần lượt thực hiện xem nhóm rau nào thực hiện đúng (thực hiện bằng 2 cách).</p> <p><i>Trò chơi vận động: “Ai ném xa nhất”.</i></p> <p>- Yêu cầu: Trẻ ném xa bằng 1 tay.</p> <p>- Cho từng nhóm 5 bé lần lượt lên thực hiện (mỗi bé 1 màu túi cát khác nhau). Bé nào ném xa nhất là bé đó thắng.</p> <p>- Cho trẻ chơi 2, 3 lần.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <p>- Trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở, thả lỏng tay chân.</p>	<p>- Trẻ lần lượt thực hiện.</p> <p>- Trẻ sẽ bước qua ghế bằng cách 1 qua 2 ghế, lần 2 bằng cách 2, cứ vậy tiếp tục cho đến hết ghế.</p> <p>- Các nhóm lần lượt thực hiện.</p> <p>- Trẻ dư cân béo phì tập.</p> <p>- Trẻ lần lượt thực hiện theo nhóm.</p> <p>- Trẻ hít thở đều.</p>
---	--

TRÒ LÊN XUỐNG GHẾ (2 cách)

Lần 2

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kỹ năng

- Củng cố cho trẻ kỹ năng trò lên xuống ghế bằng 2 cách thành thạo, thuần thục.

2. Phát triển

- Sự khéo léo khi thực hiện bài tập.

3. Giáo dục

- Tính kiên trì, tham gia hoạt động 1 cách trật tự.

- Phân biệt một số loại lá cây.

II. CHUẨN BỊ

- Ghế đủ cho mỗi trẻ 1 cái, dán kí hiệu màu xanh - đỏ khác nhau.

- Túi cát có 5 màu khác nhau để vào 5 rổ, đủ cho mỗi trẻ 1 túi.

- Bóng để ném có 5 màu khác nhau đủ cho mỗi trẻ 1 trái.

- Mũ đội đầu có hình lá cây các loại (lá to, dài, tròn, lá kim) đủ cho mỗi trẻ 1 cái.

- Địa điểm: sân trường.

- Băng nhạc thể dục không lời.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cô cho cả lớp cùng đọc thơ và làm động tác minh họa: gieo hạt, nảy mầm, thành cây, 1 chồi, 2 chồi, 1 lá, 2 lá, gió thổi lá rơi, bay bay trong gió. - Cô đã nhặt được nhiều lá và làm được nón rất xinh, cô tặng mỗi bạn 1 nón.	- Trẻ đọc và làm theo động tác minh họa. - Trẻ đội nón lên đầu.

<p>- Cùng đi các kiểu chân: đi khom, đi thẳng 2 tay giơ cao, đi nhanh (kết hợp nhạc).</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i> Bé vui bé khoẻ</p> <p>- Tay: 2 tay đưa ra trước, giơ lên cao.</p> <p>- Chân: đứng đưa chân ra phía trước, giơ lên cao (TT).</p> <p>- Bụng: đứng cúi gập người về trước, tay chạm mũi chân.</p> <p>- Bật: Bật tách khếp chân.</p> <p><i>Vận động cơ bản</i></p> <p><i>Trò chơi 1: “Thi xem nhóm nào đúng”.</i></p> <p>- Mỗi bạn lấy 1 cái ghế và xếp theo hàng xen kẽ màu.</p> <p>- Các con định làm gì với những hàng ghế này?</p> <p>- Cô tổ chức cho các con chơi “Thi xem nhóm nào đúng nhé!”.</p> <p style="text-align: center;"> x x x x x xanh x x x x x đỏ x x x x x xanh x x x x x đỏ </p> <p>- Khi thực hiện trò lên xuống ghế, nhớ phối hợp trò bằng 2 cách.</p> <p>- Cô mời 5 bé lên chơi thử.</p> <p>- Cô nhấn mạnh kĩ năng trò:</p> <p>+ Cách 1: bước 1 chân trên ghế, chân kia bước qua ghế xuống đất.</p> <p>+ Cách 2: bước từng chân đặt trên ghế và bật xuống đất.</p> <p>* Lần 1: Trẻ lần lượt trò qua 4 ghế (5 trẻ/1 lần), lần 1 cách 1, lần 2 cách 2.</p> <p>- Kết nhóm mũ đội đầu có lá giống nhau.</p>	<p>- Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của cô.</p> <p>- Trẻ tập theo hiệu lệnh của cô.</p> <p>- Trèo lên xuống ghế.</p> <p>- Trẻ thực hiện.</p> <p>- Trẻ thực hiện.</p>
---	--

<p>* Lần 2: Tổ chức cho các nhóm cùng thi đua. - Cô lưu ý trẻ: ghế màu xanh trèo cách 1, ghế màu đỏ trèo cách 2.</p>	<p>- Trẻ thực hiện theo nhóm.</p>
<p>* Lần 3: Thi đua theo nhóm. - Nhóm lá to thi với nhóm lá dài - Nhóm lá kim thi với nhóm lá tròn</p>	
<p><i>Trò chơi: “Bé khỏe tiêu biểu”.</i> - Mỗi nhóm cử ra 2, 3 vận động viên để cùng thi trèo ghế với bạn.</p>	<p>- Chọn ra trẻ dư cân béo phì tập.</p>
<p><i>Trò chơi vận động: “Ai ném xa nhất”.</i> * Yêu cầu: Trẻ ném túi (cát bằng 2 tay) đi xa nhất là trẻ đó thắng.</p>	<p>- Trẻ thực hiện theo nhóm.</p>
<p>- Lần 1: Trẻ ném bằng túi cát (5 màu). - Lần 2: Trẻ ném bằng bóng (5 màu).</p>	
<p>Hỏi tĩnh - Trẻ đi nhẹ nhàng, vươn vai hít thở đều.</p>	<p>- Trẻ hít thở đều.</p>

BÒ THẤP CHUI QUA CỔNG

(Giáo án 1)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ biết bò không chạm cổng. Khi bò trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng.

2. Phát triển

- Cơ tay, cơ chân. Rèn sự tự tin, nhanh nhẹn.

3. Giáo dục

- Nề nếp, trật tự, chú ý nghe hiệu lệnh của cô.

II. CHUẨN BỊ

- 2 cổng thể dục.

- Sổ nơ bằng số trẻ.

- Phòng học thoáng, an toàn, sạch.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp các động tác đi kiễng chân → đi thường → đi gót chân → đi thường đi khom lưng → đi thường → chạy.</p> <p>- Dàn 4 hàng ngang, tay cầm nơ.</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung</i></p> <p>* Tay: Hai tay đưa ngang, gập bàn tay sau gáy.</p>	<p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, đồng thời đưa hai tay ra ngang, lòng bàn tay ngửa.</p> <p>N2: Gập khuỷu tay, bàn tay để sau gáy (đầu không cúi).</p>

<p>* Chân: ngồi xổm, đứng lên, ngồi xuống liên tục.</p> <p>* Bụng: ngồi duỗi chân, cúi gập người về trước.</p> <p>* Bật: bật - nhảy về phía trước.</p> <p><i>Vận động cơ bản:</i> “Bò thấp chui qua cổng”.</p> <p>- Các con có thích làm những chú bộ đội không?</p> <p>- Hôm nay cô sẽ cho các con tập làm những chú bộ đội bò thấp chui qua cổng nhé.</p> <p>- Mời trẻ lên làm mẫu.</p> <p>+ Lần 1: Không giải thích.</p> <p>+ Lần 2: Có giải thích.</p> <p>- Khi bò, mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, tay chân phối hợp nhịp nhàng, bò bằng bàn tay, cẳng chân theo hướng thẳng.</p>	<p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về Tư thế cơ bản. Đổi chân (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Kiễng gót chân, tay đưa cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>N2: Ngồi xổm (phải ngồi thấp - không ngồi lưng chừng), tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về Tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Ngồi duỗi thẳng chân, lưng thẳng, tay dọc thân.</p> <p>N1: Đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.</p> <p>N2: Cúi gập người về trước, tay chạm ngón chân (chân thẳng).</p> <p>N3: như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (6 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Cho trẻ tay chống hông, đứng thẳng bật về phía trước (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Dạ thích.</p>
---	--

Khi đến gần cổng thì bò chui qua cổng, lưng không được chạm vào cổng.

- Mời 1 - 2 trẻ lên làm thử.

- Cả lớp thực hiện 1 - 2 lần.

- Cho các tổ thi đua.

- Mời 2 trẻ làm đẹp lên thực hiện lại.

Trò chơi vận động: "Mèo và chim sẻ".

- Cô giải thích cách chơi: Cô sẽ cho 1 bạn làm mèo đứng ở 1 góc lớp, các bạn còn lại làm chim sẻ. Tổ chim sẻ là 1 vòng tròn thật lớn. Các chú chim rời tổ miệng kêu "chíp... chíp... chíp...", vẫy cánh bay đi kiếm mồi. Khi mèo xuất hiện kêu "meo... meo..." thì các chú chim sẻ bay về tổ của mình. Ai bay chạm bị mèo bắt được phải ra ngoài 1 lần chơi.

Hồi tĩnh

- Các con hôm nay thật là giỏi. Cô sẽ thưởng cho mỗi con 1 quả bóng. Các con hãy lấy hơi thật sâu để thổi được những quả bóng to rồi cột dây lại, thả cho bong bóng bay lên trời.

- Cả lớp nhận xét.

- Trẻ hít thở nhẹ nhàng.

BÒ THẤP CHUI QUA CÔNG

(Giáo án 2)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Củng cố kĩ năng bò chui qua công không chạm công. Khi bò, trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng.

2. Phát triển

- Cơ tay, cơ chân. Rèn sự tự tin, nhanh nhẹn.

3. Giáo dục

- Nề nếp, trật tự.

II. CHUẨN BỊ

- Hai cổng thể dục.

- Số nơ bằng số trẻ.

- Phòng học thoáng, an toàn, sạch.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp các động tác đi kiễng chân → đi thường → đi gót chân → đi thường đi khom lưng → đi thường → chạy.</p> <p>- Dàn 4 hàng ngang tập, tay cầm nơ.</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung</i></p> <p>* Tay: Hai tay đưa ngang, gập bàn tay sau gáy.</p>	<p>- Tư thế có bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, đồng thời đưa hai tay ra ngang, lòng bàn tay ngửa.</p> <p>N2: Gập khuỷu tay, bàn tay để sau gáy (đầu không cúi).</p>

<p>* Chân: ngồi xổm, đứng lên, ngồi xuống liên tục.</p> <p>* Bụng: ngồi duỗi chân cúi gập người về trước.</p> <p>* Bật: bật nhảy về phía trước.</p> <p><i>Vận động cơ bản:</i> “Bò thấp chui qua cổng”.</p> <p>- Hôm trước các con là những chú bộ đội thi đua bò chui qua cổng. Hôm nay, các chú bộ đội thi đua lại xem ai là người giỏi nhất nhé.</p> <p>- Mời trẻ lên làm.</p> <p>- Cô giải thích: Khi bò, mắt nhìn thẳng, đầu không cúi, tay chân phối hợp nhịp nhàng, bò bằng bàn tay, cẳng chân theo hướng thẳng. Khi đến gần cổng thì bò chui qua cổng, lưng không được chạm</p>	<p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản. Đối chân (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Kiễng gót chân, tay đưa cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>N2: Ngồi xổm, tay thả xuôi.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Ngồi duỗi thẳng chân, lưng thẳng, tay dọc thân.</p> <p>N1: Đưa hai tay lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay.</p> <p>N2: Cúi gập người về trước, tay chạm ngón chân (chân thẳng).</p> <p>N3: như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (6 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Trễ tay chống hông bật về phía trước (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Trễ làm hai lần.</p> <p>- Lần lượt 4 trẻ thực hiện đến hết lớp.</p> <p>- 1 lần.</p>
---	--

vào cổng. Khi các con thực hiện xong nhớ về cuối hàng đứng.

- Trẻ thực hiện → cô chú ý sửa sai cho trẻ.

- Cho các tổ thi đua với nhau.

- Mời 2 trẻ lên thi đua cá nhân.

- Mời 2 trẻ làm đẹp lên thực hiện.

Trò chơi vận động: "Mèo và chim sẻ".

- Cô thấy lớp mình học giỏi lắm, để thưởng cho lớp mình, cô sẽ tổ chức cho các con chơi *Trò chơi "Mèo và chim sẻ"*.

- Bạn nào còn nhớ trò chơi này chơi như thế nào không?

- Cô nhắc lại và cho cả lớp cùng chơi 3 - 4 lần.

- Trong khi chơi, cô nhắc nhở trẻ không được la hét xô đẩy bạn và động viên trẻ chơi tích cực hăng say.

Hồi tĩnh

- Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng.

Kết thúc

- Nhận xét - tuyên dương.

- 2 trẻ thi đua.

- Cả lớp nhận xét.

- Trẻ tự nói.

ĐẬP VÀ BẮT BÓNG

(Giáo án 1)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng
 - Trẻ biết đập bóng và bắt bóng chính xác. Khi đập bóng, trẻ biết phối hợp nhịp nhàng giữa tay và mắt.
2. Phát triển
 - Cơ tay. Rèn sự tự tin, nhanh nhẹn.
3. Giáo dục
 - Trẻ chú ý nghe hiệu lệnh của cô.

II. CHUẨN BỊ

- 4 quả bóng.
- 1 rổ đựng bóng.
- Phòng học thoáng, an toàn và sạch.
- Nơ thể dục.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none">- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp động tác đi kiễng gót → đi thường → đi gót chân → đi thường → đi khom lưng → chạy.- Dàn 4 hàng ngang, tay cầm nơ. <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tay: Hai tay đưa ngang, giơ lên cao.	<ul style="list-style-type: none">- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.N1: Bước chân trái sang ngang một bước, đồng thời đưa hai tay ra ngang, lòng bàn tay sấp.

<p>- Chân: Ngồi xổm, đứng lên ngồi xuống liên tục.</p> <p>- Bụng: đứng quay thân sang bên 90 độ. Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi.</p> <p>- Bật: đứng thẳng, tay chống hông, bật tại chỗ theo nhịp.</p> <p>Vận động cơ bản</p> <p>- Cô cho trẻ xem rõ dụng cụ quả bóng rồi hỏi:</p> <p>+ Đây là cái gì vậy các con?</p> <p>+ Thế các con có thích chơi bóng không?</p> <p>- Hôm nay cô sẽ dạy cho các con vận động mới đó là "Đập và bắt bóng":</p> <p>- Cô làm mẫu hai lần:</p> <p>+ Lần 1: Không giải thích.</p> <p>+ Lần 2: Giải thích cho trẻ biết.</p> <p>- Cô cầm bóng bằng hai tay, đập bóng xuống dưới đất, khi bóng nảy lên thì cô</p>	<p>N2: Đưa hai tay lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản. Đổi chân (6 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Kiễng gót chân, tay đưa cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>N2: Ngồi xổm, tay thả xuôi.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, tay chống hông.</p> <p>N2: Quay người sang trái 90 độ, tay chống hông.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp), sau đổi chân thực hiện như trên.</p> <p>- Bật tại chỗ theo nhịp.</p> <p>- Thưa cô quả bóng.</p> <p>- Trẻ trả lời.</p>
---	---

cũng bắt bóng bằng 2 tay và cô không ôm bóng vào người.

- Mời 1 trẻ lên làm thử.

- Sau đó cho cả lớp thực hiện 1 - 2 lần (Cô chú ý bao quát sửa sai cho trẻ).

- Chọn 2 trẻ làm tốt lên thực hiện lại.

Trò chơi vận động: “Bắt chước tạo dáng”.

- Cô giải thích: Các con nghĩ xem mình sẽ làm con gì và là ai để khi nào cô nói tạo dáng thì cả lớp đều tạo những hình ảnh mà các con đã chọn.

- VD: Người lái ô tô đang lái xe, con mèo vượt rào, chim bay vẫy cánh.

Hỏi tỉnh

- Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng.

Kết thúc

- Nhận xét - tuyên dương.

- Trẻ lên làm.

- Cả lớp xem bạn làm và nhận xét.

- Cả lớp chơi 2 - 3 lần.

ĐẬP VÀ BẮT BÓNG

(Giáo án 2)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Củng cố kĩ năng đập bóng và bắt bóng. Khi đập bóng và bắt bóng phải biết phối hợp giữa tay và mắt.

2. Phát triển

- Cơ tay. Rèn sự tự tin, nhanh nhẹn.

3. Giáo dục

- Trẻ chú ý nghe hiệu lệnh của cô.

II. CHUẨN BỊ

- 4 quả bóng.

- 1 rổ đựng bóng.

- Phòng học thoáng, an toàn và sạch.

- Nơ thể dục.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động:</p> <p>- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp động tác đi kiễng gót → đi thường → đi gót chân → đi thường → đi khom lưng → chạy.</p> <p>- Dàn 4 hàng ngang. Tay cầm nơ.</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i></p> <p>- Tay 2: Hai tay đưa ngang lên cao.</p>	<p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi đầu không cúi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, đồng thời đưa hai tay ra ngang, lòng bàn tay sát.</p> <p>N2: Đưa hai tay lên cao (lòng bàn tay hướng vào nhau).</p>

<p>- Chân: ngồi xổm, đứng lên ngồi xuống liên tục.</p> <p>- Bụng: đứng quay thân sang bên 90 độ. Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi.</p> <p>- Bật: tay chống hông, bật tại chỗ theo nhịp.</p> <p>Vận động cơ bản:</p> <p>- Các con chú ý xem bạn mình làm gì.</p> <p>- Bạn vừa làm gì vậy các con?</p> <p>- Đúng rồi, đó là bài "Đạp và bắt bóng". Vậy bạn nào giỏi hãy thực hiện lại cách đạp và bắt bóng.</p> <p>- Cho cả lớp thực hiện 1 - 2 lần (cô chú ý bao quát sửa sai).</p> <p>- Cho các tổ thi đua với nhau.</p> <p>Trò chơi vận động: "Bắt chước tạo dáng"</p> <p>- Mời 1 trẻ nhắc lại cách chơi.</p> <p>- Cô khái quát lại.</p> <p>- Cho cả lớp chơi 2 - 3 lần.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <p>- Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng.</p> <p>Kết thúc: Nhận xét - tuyên dương.</p>	<p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản. Đổi chân (6 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Kiễng gót chân, tay đưa cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.</p> <p>N2: Ngồi xổm, tay thả xuôi.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, tay chống hông.</p> <p>N2: Quay người sang trái 90 độ, tay chống hông.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp). Sau đổi chân, thực hiện như trên.</p> <p>- Bật tại chỗ theo nhịp.</p> <p>- Lớp chú ý xem bạn thực hiện.</p> <p>- Đạp và bắt bóng.</p> <p>- 1 trẻ nhắc lại.</p> <p>- Cả lớp thực hiện.</p> <p>- Trẻ nhắc lại.</p>
---	--

ĐI, CHẠY QUA CHƯỠNG NGẠI VẬT

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Dạy trẻ kĩ năng đi, chạy, bước qua chướng ngại vật. Khi trẻ đi, chạy biết phối hợp được chân tay, nâng cao đùi, không cúi đầu, không va chạm vào các chướng ngại vật.

2. Phát triển

- Cơ chân, cơ đùi và khả năng định hướng trong không gian.

3. Giáo dục

- Trẻ biết nghe hiệu lệnh của cô và giữ trật tự.

II. CHUẨN BỊ

- 4 - 5 khối hộp nhỏ cao 5 cm.

- Đặt cách nhau 35 - 40 cm.

- Hai cái ghế đặt 4 gậy thể dục lên trên mặt ghế

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp đi kiễng chân → đi thường → đi gót chân → đi thường → đi khom lưng → đi giậm chân → chạy chậm → chạy nhanh → chạy nhanh hơn → về đội hình hàng dọc → hàng ngang:</p> <p>Trọng động:</p> <p><i>Bài tập phát triển chung</i></p> <p>* Tay:</p> <p>- Tư thế cơ bản: đứng tự nhiên, tay thả xuôi, đầu không cúi</p> <p>- N1: 2 tay đưa ra trước lên cao, bước chân trái sang trái một bước đồng thời đưa hai tay ra trước.</p>	<p>- Mời một trẻ khá làm mẫu.</p>

- N2: Đưa hai tay lên cao.

- N3: Như N1.

- N4: như tư thế cơ bản

* *Chân:*

- Tư thế cơ bản: đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.

- N1: hai tay đưa ra ngang, lòng bàn tay ngửa

- N2: Ngồi xõm tay thả xuôi

- N3: Tư thế cơ bản như N1.

- N4: Về tư thế cơ bản

* *Bụng:*

- Tư thế cơ bản: đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.

- N1: Bước chân trái sang ngang một bước, tay đưa cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.

- N2: Nghiêng người sang trái.

- N3: Nghiêng người sang bên phải.

- N4: Về tư thế cơ bản, sau đổi chân phải thực hiện như trên.

Cô cho trẻ tập (4 lần x 4 nhịp)

* *Bật:* bật nhảy tại chỗ

Cho trẻ thực hiện (4 lần x 4 nhịp)

Vận động cơ bản

- Hôm nay cô sẽ dạy các con vận động mới. Đó là vận động "Đi, chạy, bước qua chướng ngại vật".

- Cô làm mẫu:

+ Lần 1: Không giải thích

+ Lần 2: Vừa làm vừa giải thích

- Tư thế cơ bản: đứng tự nhiên, tay thả xuôi, đầu không cúi, mắt nhìn thẳng về phía trước.

Khi có hiệu lệnh, cô đi bình thường không chạm vào vạch mức và đến đích. Cô bắt đầu chạy qua các chướng ngại vật, sao cho chân của cô không chạm vào chúng.

- Mời 1 trẻ giỏi lên thực hiện cho cô và các bạn cùng xem.

- Cả lớp thực hiện 2 - 3 lần.

- Cô chú ý bao quát sửa sai cho trẻ và động viên trẻ.

Trò chơi vận động

- Để thưởng cho lớp mình học ngoan, cô sẽ cho các con chơi Trò chơi "đi như gấu - bò như chuột".

- Để chơi được trò chơi này, cả lớp chú ý nghe cô hướng dẫn.

- Cô đặt hai cái ghế. Bên trên ghế là những cây gậy thể dục, lần lượt từng bạn chui qua hai vòng.

+ Vòng thứ nhất: bò qua bằng bàn chân và bàn tay.

+ Vòng thứ 2: bò qua bằng cẳng chân và cẳng tay.

- Sau đó chạy về chỗ cũ, các bạn khác tiếp tục bò.

- Tổ bạn nào xong trước, ít chạm vào cổng sẽ được thắng.

- Mời một trẻ lên chơi thử.

- Lần lượt từng trẻ chơi.

Cô bao quát động viên, khuyến khích trẻ chơi sôi động.

Hồi tĩnh

- Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng.

- Kết thúc: Nhận xét và tuyên dương.

ĐI THEO ĐƯỜNG HẸP, TRÈO LÊN XUỐNG GHẾ

(Giáo án 1)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kĩ năng

- Trẻ làm quen với cách đi theo đường hẹp. Kết hợp trèo lên xuống ghế.

2. Phát triển

- Cơ tay, cơ chân, rèn sự tự tin, khéo léo.

3. Giáo dục

- Trẻ chú ý nghe hiệu lệnh của cô.

II. CHUẨN BỊ

- Số nơ bằng số trẻ.

- Hai vạch mức (20 cm), cách nhau 25 cm, dài 2m.

- Hai ghế cao 30 cm.

- Phòng tập thoáng, an toàn, sạch sẽ.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp động tác đi kiễng chân → đi thường → đi gót chân → đi thường → đi khom lưng → chạy.</p> <p>- Dàn 4 hàng ngang. Tay cầm nơ.</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i></p> <p>- Tay: Hai tay đưa ngang, gập bàn tay sau gáy.</p>	<p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, đồng thời đưa hai tay ra ngang, lòng bàn tay ngửa.</p> <p>N2: Gập khuỷu tay, bàn tay để sau gáy (đầu không cúi).</p>

<p>- Chân: ngồi khuyu gối.</p> <p>- Bụng: ngồi duỗi chân, quay người sang bên 90 độ.</p> <p>- Bật: bật tiến về phía trước.</p> <p><i>Vận động cơ bản:</i></p> <p>- Hôm nay cô sẽ dạy cho các con bài vận động mới. Đó là "Đi theo đường hẹp - trèo lên xuống ghế"</p> <p>- Cô làm mẫu cho trẻ xem:</p> <p>+ Lần 1: Không giải thích.</p> <p>+ Lần 2: Có giải thích.</p> <p>- Khi đi hai tay buông xuôi tự nhiên, mắt nhìn về phía trước, bước đi nhẹ nhàng, đầu không cúi lưng thẳng. Khi đến ghế thì 1 tay vịn thành ghế, 1 tay vịn mép ghế, bước từng chân lên ghế, sau đó bước tiếp từng chân xuống ghế.</p> <p>- Mời 1 trẻ lên làm thử.</p>	<p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản. Đỡ chân (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Hai tay đưa ra ngang, lòng bàn tay ngửa.</p> <p>N2: Ngồi khuyu gối, hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (6 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Ngồi duỗi thẳng chân, lưng thẳng, tay dọc thân.</p> <p>N1: Quay người sang phải, tay phải chạm tay trái.</p> <p>N2: Về tư thế cơ bản.</p> <p>N3: Quay người sang phải, tay trái chạm tay phải.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Hai tay chống hông, bật theo nhịp đếm của cô, bật tiến về trước (4 lần x 4 nhịp).</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Cho 2 trẻ lên thực hiện, cô chú ý sửa sai cho trẻ. - Chia tổ thi đua. + Mời 2 trẻ lên thực hiện. + Mời 2 trẻ khác lên làm lại. <p><i>Trò chơi vận động:</i> Không có.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng. - Kết thúc: Nhận xét, tuyên dương. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lần lượt 2 trẻ thực hiện, đến hết lớp. - 1 lần. - 2 trẻ lên thực hiện - Lớp nhận xét.
--	--

ĐI THEO ĐƯỜNG HẸP, TRÈO LÊN XUỐNG GHẾ

(Giáo án 2)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Củng cố kĩ năng đi theo đường hẹp, kết hợp trèo lên xuống ghế.
- Phát triển cơ tay, cơ chân. Rèn sự tự tin, khéo léo.
- Giáo dục trẻ chú ý nghe hiệu lệnh của cô.

II. CHUẨN BỊ

- Số nơ bằng số trẻ.
- 2 vạch mức 20 cm, cách nhau 25 cm, dài 2 m.
- 2 ghế cao 30 cm.
- Phòng tập thoáng, an toàn, sạch sẽ.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>- Cho trẻ đi thành vòng tròn kết hợp động tác đi kiễng chân → đi thường → đi gót chân → đi thường → đi khom lưng → chạy.</p> <p>- Dàn 4 hàng ngang tập. Tay cầm nơ.</p> <p>Trọng động</p> <p><i>Bài tập phát triển chung:</i></p> <p>- Tay: Hai tay đưa ngang, gập bàn tay sau gáy.</p> <p>- Chân: Ngồi khuyu gối.</p>	<p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p> <p>N1: Bước chân trái sang ngang một bước, đồng thời đưa hai tay ra ngang, lòng bàn tay ngửa.</p> <p>N2: Gập khuỷu tay, bàn tay để sau gáy (đầu không cúi).</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản.</p> <p>Đổi chân (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Đứng khép chân, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p>

<p>- Bụng: ngồi duỗi chân, quay người sang bên 90 độ.</p> <p>- Bật: Bật tiến về phía trước.</p> <p>Vận động cơ bản</p> <p>- Hôm trước cô đã dạy cho các con vận động "Đi theo đường hẹp - Trèo lên xuống ghế".</p> <p>- Bạn nào giỏi nhắc lại cho cô và các bạn nghe xem cách đi và trèo lên xuống ghế như thế nào?</p> <p>- Cô khái quát lại: Khi đi, 2 tay buông xuôi tự nhiên, mắt nhìn về phía trước, bước đi nhẹ nhàng, đầu không cúi, lưng thẳng. Khi đến ghế, 1 tay vịn thành ghế, 1 tay vịn mép ghế, bước từng chân lên ghế, sau đó bước tiếp từng chân xuống ghế.</p> <p>- Mời 2 trẻ lên thực hiện (cô chú ý sửa sai cho trẻ).</p> <p>- Sau đó cho cả lớp thực hiện.</p> <p>- Chia tổ thi đua.</p> <p>- Mời 2 trẻ khá lên làm lại.</p> <p>Trò chơi vận động: Không có.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <p>- Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng.</p> <p>- Kết thúc: Nhận xét - tuyên dương.</p>	<p>N1: Hai tay đưa ra ngang, lòng bàn tay ngửa.</p> <p>N2: Ngồi khuyu gối, hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp.</p> <p>N3: Như N1.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (6 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Tư thế cơ bản: Ngồi duỗi thẳng chân, lưng thẳng, tay dọc thân.</p> <p>N1: Quay người sang phải, tay phải chạm tay trái.</p> <p>N2: Về tư thế cơ bản.</p> <p>N3: Quay người sang phải, tay trái chạm tay phải.</p> <p>N4: Về tư thế cơ bản (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- Hay tay chống hông, bật theo nhịp đếm của cô, bật tiến về trước (4 lần x 4 nhịp).</p> <p>- 1 trẻ nhắc lại.</p> <p>- Cả lớp thực hiện.</p> <p>- Lớp nhận xét.</p>
---	--

NÉM TRÚNG ĐÍCH NẪM NGANG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức và kỹ năng

- Trẻ kĩ năng ném trúng đích nằm ngang. Khi ném, biết đứng chân trước chân sau, tay cầm vật ném cùng phía với chân sau, đưa tay cao bằng tầm mắt, nhìn đích và ném vào đích.

- Trẻ chơi thành thạo Trò chơi "Cáo và Thỏ".

- Trẻ chơi đúng luật.

2. Phát triển

- Phát triển cơ tay, cơ vai, mắt. Rèn luyện sự định hướng trong không gian.

3. Giáo dục

- Giáo dục trẻ trật tự chú ý trong giờ học.

II. CHUẨN BỊ

- Hai cây ngang làm đích.

- Túi cát.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của Trẻ
<p>A. Khởi động Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp động tác đi kiễng chân → đi thường → đi gót chân → đi thường → đi khom lưng → đi giậm chân → chạy chậm → chạy nhanh → chạy nhanh hơn → về đội hình hàng dọc → hàng ngang</p> <p>B. Trọng động Bài tập phát triển chung * Tay: Hai tay thay nhau đưa thẳng lên cao - Tư thế cơ bản: đứng tự nhiên, tay thả xuôi, đầu không cúi.</p>	

Cô cùng tập với trẻ (2 lần x 4 nhịp) các nhịp sau trẻ tự tập, cô bao quát và sửa sai cho trẻ.

Vận động cơ bản

- Hôm nay cô sẽ dạy cho lớp mình vận động mới "Ném trứng đích nằm ngang". Cả lớp nhắc lại nào!

- Cô làm mẫu:

+ Lần 1: không giải thích.

+ Lần 2: vừa làm vừa giải thích

- Tư thế cơ bản: Cô đứng chân trước chân sau, tay cầm vật ném cùng phía với chân sau. Khi có hiệu lệnh ném, cô giơ ngang tầm mắt và ném vào chính giữa đích.

- Bây giờ bạn nào giỏi lên ném lại cho cô và các bạn xem (gọi 1 trẻ khá).

- Cho cả lớp thực hiện 1 - 2 lần.

Trò chơi vận động

- Trò chơi "Cáo và Thỏ".

- Để chơi trò chơi này, cô sẽ mời một bạn làm cáo còn tất cả làm Thỏ. Mỗi chú thỏ là một cái chuông. Khi chơi các con đọc bài thơ". Trên bãi cỏ... các chú thỏ". Lúc đó cáo xuất hiện, các chú thỏ phải nhanh chân chạy về chuồng nếu không cáo sẽ ăn thịt đó.

- Trẻ chơi 2 - 3 lần rồi đổi ngược những bạn làm chuông sang làm thỏ.

Hồi tĩnh

- Cho trẻ đi lại tự do, hít thở nhẹ nhàng.

** Kết thúc:*

- Nhận xét và tuyên dương.

- Trẻ: ném trứng đích nằm ngang.

- Trẻ thực hiện.

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 5 - 6 TUỔI

NÉM XA BẰNG MỘT TAY CÁCH XA 45 CM

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức

- Trẻ biết ném xa bằng một tay và cách 45cm.

2. Kỹ năng

- Trẻ ném xa bằng một tay, biết chuyển trọng tâm nhịp nhàng kết hợp quay.

- Bật tay ra phía trước lên cao, kết hợp chân nhún bật lên cao tạo lực bay.

3. Phát triển

- Sức mạnh của cơ tay, cơ chân, kỹ năng phối hợp.

II. CHUẨN BỊ

- Sân tập.
- Túi cát, bóng.
- Vạch bật xa (phấn dây).
- Máy cát - sét, băng nhạc khởi động.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động Cô cho trẻ đi các tư thế theo nhạc.	Trẻ đứng thành 2 hàng dọc đi theo đường zíc-zắc đi nhón gót, đi thường, đi bằng gót, đi thường, đi khom người, đi thường chuyển sang chạy nhanh dần, chạy chậm dần, chạy về thành hàng ngang tập Bài tập phát triển chung.
Trọng động <i>Bài tập phát triển chung</i> Động tác tay: 2 tay đưa ra trước, giơ lên cao (4 lần x 8 nhịp).	- Trẻ tập theo cô đếm.

<p>Động tác chân: Ngồi xổm đứng lên liên tục (4 lần x 8 nhịp).</p> <p>Động tác bụng: Đứng gập người về phía trước (2 lần x 8 nhịp)</p> <p>Bật: Tách khớp chân, bật về 2 hàng ngang thể dục.</p> <p><i>Vận động cơ bản</i></p> <p>* Hoạt động 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các con nhìn xem trong rổ đựng cái gì? - Thế các con có thích chơi ném các túi không? - Còn có gì ở trước mặt đây? <p>Vạch mức để cho các bé bật xa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hôm nay các con nghĩ xem mình sẽ thực hiện bài tập gì? <p>* Hoạt động 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Có cho trẻ thực hiện. - Cho tất cả trẻ còn lại nhận xét. <p>* Hoạt động 3:</p> <p>Lần lượt cô cho các cháu thực hiện 2 - 3 lần.</p> <p>Lần 1: 2 trẻ với túi cát.</p> <p>Lần 2: 4 trẻ với bóng (cho trẻ tự tạo con suối).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ so sánh khi ném túi cát và ném bóng. - Cô theo dõi, sửa kĩ năng cho trẻ. - Trẻ béo phì bật xa nhiều lần. <p>Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trẻ hít thở sâu, đi nhẹ nhàng, thư giãn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ tập theo cô đếm. - Trẻ tập theo cô đếm. - Trẻ bật về hai hàng ngang. - Những túi cát. - Dạ thích. - Vạch mức. - Trẻ chú ý nhìn cô. - Trẻ chú ý nhìn và nghe cô phân tích. - Trẻ theo dõi nhận xét. - Trẻ thực hiện.
---	--

NÉM XA BẰNG HAI TAY, CHẠY NHANH 15M

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Kiến thức

Trẻ ném xa bằng 2 tay, chạy nhanh 15m.

2. Kỹ năng

- Trẻ biết dùng sức của 2 tay để ném xa.
- Khi chạy biết nhấc cao chân, xác định được hướng chạy.

3. Phát triển

- Tính tập trung và chú ý.
- Rèn luyện và phát triển tay, chân, toàn thân.
- Khả năng nhanh nhẹn và khéo léo ở trẻ.

4. Giáo dục

- Biết lắng nghe và chú ý.
- Có tính tập thể.

II. CHUẨN BỊ

- 20 - 30 túi cát, cờ để ở đích.
- Sân tập thoáng mát, sạch sẽ, bằng phẳng.
- Máy cát-sét, băng nhạc.

III. DƯỠNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cho trẻ đi vòng tròn, đi thường kết hợp động tác đi nhón gót, đi kiễng chân, đi khom lưng, chạy chậm, chạy nhanh. - Trẻ về đội hình hàng thể dục.	- Trẻ đi kết hợp với các kiểu.
Trọng động <i>Bài tập phát triển chung:</i> - Động tác tay: tay ra trước → lên cao (2 lần x 8 nhịp). Chân: Ngồi khụy gối, lưng thẳng, không kiễng chân, tay đưa ra trước (2 lần x 8 nhịp).	

- Bụng: Chân rộng bằng vai, tay đưa cao, nghiêng người sang hai bên (2 lần x 8 nhịp).

- Bật: Bật tại chỗ.

Vận động cơ bản

- Giới thiệu tên vận động: “Ném xa bằng 2 tay - chạy nhanh 15m”.

- Thực hiện mẫu:

Lần 1: Đứng chân rộng bằng 2 vai, chân trước chân sau, 2 tay cầm túi cát đưa cao trên đầu, thân người hơi ngả nghiêng. Cẳng tay hơi gấp ra sau, dùng sức của tay, vai và thân người ném mạnh túi cát về phía trước, sau đó chạy nhanh về phía đích rồi chạy nhanh về cuối hàng.

+ Cô vừa thực hiện vận động gì?

+ Mời 1 trẻ lên làm mẫu lần 2.

+ Các con vừa được làm quen với vận động gì?

+ Khi thực hiện vận động, con đứng chân như thế nào?

- Tay cầm túi cát để ở đâu.

+ Khi thực hiện lệnh, con sẽ ném thế nào?

+ Sau khi ném xong, con sẽ làm gì?

+ Các con có muốn thực hiện không?

- Cô cho trẻ thực hiện.

Lần lượt từng nhóm trẻ lên thực hiện. Cô cho trẻ thực hiện khoảng 3 lần.

Cô bao quát, nhắc trẻ ném mạnh tay, chạy thẳng hướng.

Khi trẻ thực hiện chạy, trực nhật nhặt túi cát để vào chỗ chuẩn bị.

Hồi tĩnh

- Cô cho trẻ đi chậm, hít thở nhẹ nhàng.

- Trẻ thực hiện.

- Ném xa bằng 2 tay.

ĐẬP BÓNG XUỐNG SÀN VÀ BẮT BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

1. Phát triển kiến thức, kĩ năng

a. Kiến thức

- Trẻ biết đập bóng xuống sàn và bắt bóng.
- Trẻ biết chuyền bóng cho bạn.

b. Kĩ năng

- Trẻ đập bóng xuống sàn và bắt bóng bằng 2 tay.
- Chuyền bóng, bắt bóng đúng thao tác.

c. Phát triển tố chất

- Phát triển cơ tay.
- Khả năng định hướng để bắt bóng.
- Rèn luyện tố chất nhanh, khéo.
- Giáo dục: tính đoàn kết, không xô đẩy bạn trong hàng.

2. Nội dung tích hợp

- Chữ viết, âm nhạc.

II. CHUẨN BỊ

- Địa điểm: phòng thể dục.
- Dụng cụ: bóng, chữ cái.
- Máy cát - sét, băng nhạc.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cho trẻ đi theo đội hình xoắn ốc các tư thế, đi nhón gót, đi bằng gót, đi khom lưng, chạy nâng cao đùi, chạy nhanh, chạy chậm theo hiệu lệnh trống của cô.	- Trẻ đi các tư thế theo hiệu lệnh.

<p>Trọng động <i>Bài tập phát triển chung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tay: Tay đưa ra gập trước ngực (4 lần x 8 nhịp). - Chân: Tay dang ngang, ngồi khụy gối (2 lần x 8 nhịp). - Bụng: Tay lên cao, cúi gập người về trước (2 lần x 8 nhịp). <p>Vận động cơ bản</p> <p>* Hoạt động 1: Giới thiệu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con sẽ chơi gì với các quả bóng này? <p>Mời trẻ thực hiện đập bóng, gọi tên vận động và nhận xét bạn thực hiện. Cô nhấn mạnh kĩ năng định hướng bóng bật lên để bắt chính xác.</p> <p>* Hoạt động 2: Luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lần 1: 4 trẻ thực hiện 2 lần. - Lần 2: đội hình 2 hàng dọc thực hiện 1 lần, lần 2 nâng cao, 1 trẻ đập bóng nảy lên, 1 bạn đứng đối diện bắt. - Lần 3: cho trẻ dư cân béo phì thực hiện (2 lần). <p>* Hoạt động 3: Trò chơi chuyển bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ nêu cách chơi. - Tổ chức 2 đội chơi thi đua với nhau (1 lần). - Nhận xét, nêu tên đội chuyển khéo, nhanh. <p>Hồi tĩnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đi chậm, hít thở nhẹ nhàng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ thực hiện các động tác theo nhịp đếm. - Trẻ trả lời tự do. - Trẻ thực hiện theo yêu cầu. - Trẻ dư cân, béo phì thực hiện. - Trẻ chơi theo luật chơi. - Trẻ đi chậm và hít thở nhẹ nhàng.
---	---

ĐI TRÊN GHẾ BĂNG - BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT PHÂN BIỆT MÀU VÀNG ĐỎ

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Củng cố và rèn luyện kỹ năng đi trên ghế băng bước qua chướng ngại vật.
- Giáo dục tính nhanh nhẹn, linh hoạt, phát triển khả năng giữ thăng bằng.
- Củng cố khả năng nhận biết màu vàng đỏ.
- Rèn luyện sự mạnh dạn, tự tin. Biết phản ứng theo hiệu lệnh của cô.
- Giáo dục trẻ khi chơi không tranh giành đồ chơi, không xô đẩy bạn.

II. CHUẨN BỊ

- Mỗi trẻ một dải lụa thể dục.
- Lá màu vàng, đỏ.
- Băng ghế thể dục, khối gỗ.

III. HƯỚNG DẪN

1. Khởi động

Trước giờ học, cô phát dải lụa, cho trẻ đi theo cô từ chậm đến nhanh, sau đó chạy chậm dần. Theo hiệu lệnh của cô, trẻ đứng đội hình giống như quân cờ.

2. Trọng

a. Bài tập phát triển chung: "Tập với dải lụa".

+ Động tác 1: Trẻ đứng, chân hơi dẹt, hai tay cầm hai đầu dải lụa. Nâng dải lụa lên cao trên đầu, giữa đầu, mắt nhìn theo dải lụa.

+ Động tác 2: Trẻ đứng khép chân, hai tay nắm hai đầu dải lụa căng ra. Cúi người sao cho chân thẳng, chạm dải lụa vào các đầu ngón chân rồi đứng thẳng dậy.

+ Động tác 3: Trẻ quỳ trên hai đầu gối, hai tay nắm hai đầu dải lụa căng ra và giơ trước mặt. Ngồi xuống mông đặt trên hai chân, tay hạ xuống để dải lụa sát đùi rồi quỳ thẳng dậy.

+ Động tác 4: Nhảy chụm chân tại chỗ, một tay cầm dải lụa. Đi bình thường rồi cất dải lụa.

b. Vận động cơ bản: “Đi trên ghế băng - Bước qua chướng ngại vật”

- Cô đặt 2 băng ghế thể dục ở giữa phòng, phía trên băng, ghế cô để một số khối gỗ làm chướng ngại vật.

Giới thiệu: Hôm nay cô sẽ cho các con chơi trò chơi “Đi trên ghế băng - Bước qua chướng ngại vật”. Khi đi trên ghế băng các con đi bình thường, mắt nhìn thẳng phía trước, giữ vai thẳng. Khi gặp các chướng ngại vật, các con nhấc chân cao lên và bước qua, nhớ không chạm vào các chướng ngại vật nhé. Sau khi đi hết ghế băng, các con bước xuống nhặt chiếc lá vàng bỏ vào rổ màu vàng, lá đỏ bỏ vào rổ màu đỏ.

- Cô làm mẫu cho trẻ xem (1 - 2 lần).

- Chọn 2 trẻ nhanh nhẹn lên làm cho cả lớp xem.

- Lần lượt từng trẻ lên thực hiện.

- Trong khi trẻ thực hiện, cô chú ý đứng ở tư thế bảo hiểm cho trẻ, nhắc nhở trẻ không chạm vào các chướng ngại vật và bỏ lá vào rổ cùng màu.

- Cô cho từng nhóm trẻ lên thực hiện.

- Cô sửa sai giúp đỡ cho từng trẻ làm được.

c. Trò chơi vận động “Tàu hỏa”

- Hướng dẫn cách chơi: Cô cho các cháu đứng hàng 1 nối đuôi nhau, cháu đứng đầu đội mũ làm bác lái tàu. Cô mở nhạc cho các cháu cùng giậm chân vòng tròn theo nhịp bài hát (2 - 3 lần).

- Giáo dục trẻ khi chơi không xô đẩy bạn.

3. Hồi tĩnh

- Cho trẻ đi nhẹ nhàng, vừa đi vừa hít thở.

Kết thúc

- Nhận xét và tuyên dương.

- Hoạt động thể dục.

BẬT QUA CHUỖNG NGẠI VẬT - ĐẬP BÓNG VÀ BẮT BÓNG TRÒ LÊN XUỐNG GHẾ (Giáo án 1)

I. YÊU CẦU

- Rèn luyện cho trẻ thao tác đúng, thuần thục kỹ năng bật qua chướng ngại vật, đập và bắt bóng, trò lên xuống ghế.
- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo.
- Giáo dục trẻ hoàn thành nhiệm vụ, quan tâm cộng tác với bạn trong khi chơi.

II. CHUẨN BỊ

- 20 chướng ngại vật cao 10 cm, để thành 4 hàng, mỗi hàng 5 chướng ngại vật cách 50cm.
- Bóng tung để trong 4 rổ đủ cho mỗi trẻ 1 quả.
- Ghế cá nhân để 4 hàng, mỗi hàng 5 ghế.
- Hình cây thông (5), cây bàng (6), cây chuối (7), cây mít (8) dán ở góc sân mỗi cây có 1 số.
- Thẻ chữ số 5, 6, 7, 8 đủ cho mỗi trẻ 1 thẻ.
- Địa điểm: sân sạch.
- Băng nhạc thể dục không lời.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>* Hoạt động 1:</p> <p>- Hôm nay cô cho cả lớp chơi Trò chơi “<i>Hãy tìm đúng số</i>”. Cô tặng mỗi bạn 1 chữ số, cùng đi chơi với cô, khi nghe hiệu lệnh thì chạy về cây có gắn số giống số của mình.</p> <p>- Đố con là cây gì?</p>	<p>- Trẻ cùng chơi với cô.</p> <p>- Trẻ trả lời: cây thông, cây bàng, cây chuối, cây mít.</p>

<p>- Bốn đội cùng đi đến sân vận động thi tài nào.</p> <p>- Trẻ chạy zíc-zắc qua các cây cô để trên sân: chạy chậm, chạy khom người, đi chậm, đi nhanh, đi chậm (kết hợp nhạc).</p> <p>Trọng động</p> <p>* Hoạt động 2: Cùng thi tài.</p> <p>- Trước khi vào cuộc thi chính mình cùng tập thể dục cho khỏe!</p> <p>- Tay: Tay đưa ra trước lên cao (TT).</p> <p>- Chân: Bước khuyu 1 chân ra trước, chân sau thẳng (TT).</p> <p>- Bụng: Đứng quay người sang 2 bên.</p> <p>- Bật: Bật tiến về phía trước (TT).</p> <p>* <i>Trò chơi “Cùng thi tài”</i></p> <p>- Với dụng cụ này, các con đoán xem mình sẽ thi môn gì?</p> <p>- Các con lưu ý khi bật không đụng các chướng ngại vật, bật xong lấy bóng đập xuống sàn và bắt bóng, để bóng vào rổ, rồi trèo lên xuống ghế (nhớ trèo lần đầu cách 1, lần 2 cách 2).</p> <p>- 4 nhóm cùng thi tài (cô theo dõi nhắc nhở, sửa sai kĩ năng cho trẻ).</p> <p>+ Kĩ năng bật: rơi nhẹ bằng mũi chân liên tục.</p> <p>+ Kĩ năng đập bóng: dùng đôi tay đập bóng và bắt bóng bằng 2 tay, không ôm vào người.</p> <p>+ Kĩ năng trèo ghế cách 1: bước 1 chân trên ghế, chân kia bước qua ghế và bước xuống đất.</p> <p>* <i>Trò chơi “Cây lớn nhanh”</i></p> <p>+ Lần 1: Nhóm cây thông thi với nhóm cây bàng, nhóm cây chuối thi với nhóm cây mít.</p>	<p>- Trẻ đi theo cô.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô.</p> <p>- Thi bật, chơi với bóng, trèo qua ghế.</p> <p>- Trẻ thực hiện 1 lần, mỗi lần 4 bé.</p> <p>- Thực hiện theo nhóm.</p>
---	---

<p>+ Lần 2: 2 nhóm thắng thi với nhau. 2 nhóm thua thi với nhau.</p> <p>+ Lần 3: Tất cả nhóm cùng đề cử ra các bạn giỏi thi với nhau để tìm ra người làm đúng nhất, giỏi nhất.</p> <p>Hồi tỉnh</p> <p>- Ban tổ chức có nhã ý muốn tặng các vận động viên 1 li nước chanh nóng để uống cho khỏe, chúng ta cùng thổi trước khi uống.</p>	<p>- Trẻ dư cân béo phì.</p> <p>- Trẻ cầm li nước giả vờ thổi và uống.</p>
---	--

TRÈO LÊN XUỐNG GHẾ

(Giáo án 2)

I. YÊU CẦU

- Giúp trẻ hình thành kĩ năng trèo lên xuống ghế bằng 2 cách:
- + Cách 1: trèo lên trước 1 chân, chân kia bước qua.
- + Cách 2: trèo 2 chân lên ghế, nhảy chụm chân xuống đất.
- Phát triển tố chất bền bỉ, khéo léo, dẻo dai.
- Giáo dục trẻ biết cố gắng, nhanh nhẹn tự tin, chú ý cao, cùng tham gia luyện tập.

II. CHUẨN BỊ

- * Đồ dùng
- Ghế cá nhân đủ cho mỗi trẻ 1 cái xếp thành 5 hàng, mỗi hàng 2 ghế, khoảng cách giữa các ghế trong 1 hàng là 60 cm.
- Túi cát 5 màu khác nhau đủ cho mỗi trẻ 1 túi.
- Tranh lô tô các loại rau ăn lá, rau ăn trái, rau ăn củ đủ cho mỗi trẻ có 1 thẻ hình.
- Kí hiệu bảng có hình để trẻ gắn hình lên.
- Địa điểm: sân trường.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động * Hoạt động 1: - Cả lớp cùng chơi Trò chơi "Bắp cải xanh" - Trẻ đọc đến câu "nằm ngủ giữa": khép 2 tay áp má và ngủ. Cô nói: Trời sáng rồi.	- Trẻ đọc đồng dao: <i>"Bắp cải xanh, xanh mát mắt Bắp cải sắp, sắp vòng tròn Bắp cải non, nằm ngủ giữa"</i> và cùng chơi trò chơi.

- Bây giờ mình cùng ra thăm vườn rau nhé!

- Đi các kiểu chân: đi nhón gót, đi kiễng chân, đi bằng mé chân, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm (kết hợp nhạc).

Trọng động

* **Hoạt động 2:** Bé tập thể dục.

- Tay: Tay đưa ra trước, giơ lên cao.

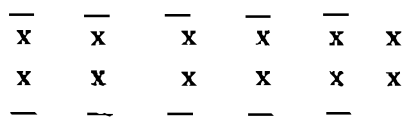
- Chân: Đứng đưa chân ra phía trước, giơ lên cao (TT)

- Bụng: Đứng cúi gập người về trước, tay chạm mũi chân.

- Bật: Bật tách khớp chân.

Trò chơi: "Chọn rau".

- Cô tặng cho mỗi bạn 1 cái ghế (Cho trẻ xếp ghế trước mặt thành 5 hàng).



- Theo con, mình có thể chơi gì với những chiếc ghế này?

- Hôm nay mình cùng thực hiện động tác trèo lên xuống ghế.

- Cô làm mẫu và giải thích:

+ Cách 1: 1 tay vịn thành ghế, bước 1 chân lên giữa mặt ghế, chân kia bước qua ghế xuống đất, chân còn lại trên ghế bước xuống đất, tiếp tục đi và trèo lên ghế kế tiếp.

- Cho cả lớp lần lượt thực hiện trèo qua 2 ghế, thực hiện xong mỗi bạn sẽ chọn cho mình 1 lô tô rau gắn lên ngực áo.

- Cô còn có cách trèo khác, các con có muốn thử không? Vậy cô cháu mình thực hiện theo cách khác:

- Trẻ đi theo hiệu lệnh của cô.

- Trẻ thực hiện theo nhịp hô của cô.

- Trèo qua ghế, chạy zíc-zắc qua ghế.

- Cho trẻ quan sát cô làm mẫu và giải thích.

- Trẻ chọn 1 loại rau.

<p>+ Cách 2: 1 tay vịn thành ghế, bước từng chân lên mặt ghế, rồi nhảy chụm chân xuống đất.</p> <p>- Cả lớp lần lượt thực hiện trèo qua ghế theo cách 2 (mỗi lần 5 bé).</p> <p>Trò chơi: “Về đúng vườn”</p> <p>- Mỗi bé trèo qua ghế bằng 2 cách, sau đó về đứng dưới bảng có đúng kí hiệu (rau ăn lá hình tròn, rau ăn trái hình tam giác, rau ăn củ hình vuông).</p> <p>+ Lần 1: Cho trẻ thực hiện theo nhóm</p> <p>+ Lần 2: Các nhóm rau ăn lá, rau ăn trái, rau ăn củ lần lượt thực hiện xem nhóm rau nào thực hiện đúng (thực hiện bằng 2 cách).</p> <p>Trò chơi vận động: “Ai ném xa nhất?”.</p> <p>- Yêu cầu: Trẻ ném xa bằng 1 tay.</p> <p>- Cho từng nhóm 5 bé, lần lượt lên thực hiện (mỗi bé 1 màu túi cát khác nhau). Bé nào ném xa nhất là bé đó thắng.</p> <p>- Cho trẻ chơi 2, 3 lần.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <p>* Hoạt động 3:</p> <p>- Trẻ đi nhẹ nhàng, hít thở thả lỏng tay chân.</p>	<p>- Trẻ tiếp tục quan sát, nghe cô giải thích.</p> <p>- Trẻ lần lượt thực hiện.</p> <p>- Trẻ sẽ bước qua ghế bằng cách 1 qua 2 ghế, lần 2 bằng cách 2, cứ vậy tiếp tục cho đến hết ghế.</p> <p>- Các nhóm lần lượt thực hiện.</p> <p>- Trẻ dư cân béo phì thực hiện.</p> <p>- Trẻ lần lượt thực hiện theo nhóm.</p> <p>- Trẻ hít thở đều, sâu.</p>
--	---

TRÈO LÊN XUỐNG GHẾ

(Giáo án 3)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Củng cố kĩ năng trèo lên xuống ghế bằng 2 cách thành thạo, thuần thục.
- Phát triển tố chất: dẻo dai, bền bỉ, khéo léo.
- Giáo dục trẻ tính kiên trì, tham gia hoạt động 1 cách trật tự.

II. CHUẨN BỊ

Đồ dùng:

- Ghế đủ cho mỗi trẻ 1 cái, dán kí hiệu màu xanh đỏ khác nhau.
- Túi cát có 5 màu để vào 5 rổ, đủ cho mỗi trẻ 1 túi.
- Bóng để ném 5 màu, đủ cho mỗi trẻ 1 trái.
- Mũ đội đầu có hình lá cây các loại (lá to, lá dài, tròn, lá kim), đủ cho mỗi trẻ 1 cái.
- Địa điểm: sân trường.
- Băng nhạc thể dục không lời.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>* Hoạt động 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cô cho cả lớp cùng đọc thơ và làm động tác minh họa: gieo hạt, nảy mầm, thành cây, 1 chồi, 2 chồi, 1 lá, 2 lá, gió thổi lá rơi, bay bay trong gió. - Cô đã nhặt được nhiều lá và làm được nón rất xinh, cô tặng mỗi bạn 1 nón. - Cùng đi các kiểu chân: đi khom, đi thẳng 2 tay giơ cao, đi nhanh (kết hợp nhạc). <p>* Hoạt động: Bé vui, bé khỏe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tay: Tay đưa ra trước, giơ lên cao. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ đọc và làm theo động tác minh họa. - Trẻ đội nón lên đầu. - Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của cô. - Trẻ tập theo hiệu lệnh của cô.

<p>- Chân: Đứng đưa chân ra phía trước (TT).</p> <p>- Bụng: Đứng cúi gập người về trước, tay chạm mũi chân.</p> <p>- Bật: Bật tách khếp chân.</p> <p><i>Trò chơi: “Thi xem nhóm nào đúng”</i></p> <p>- Mỗi bạn lấy cho cô 1 cái ghế và xếp theo hàng xen kẽ màu.</p> <p>- Các con định làm gì với những hàng ghế này?</p> <p>- Cô tổ chức cho các con chơi “<i>thi xem nhóm nào đúng nhé!</i>”.</p> <p style="padding-left: 40px;">x x x x x xanh</p> <p style="padding-left: 40px;">x x x x x đỏ</p> <p style="padding-left: 40px;">x x x x x xanh</p> <p style="padding-left: 40px;">x x x x x đỏ</p> <p>- Khi thực hiện trèo lên xuống ghế. nhớ phối hợp trèo bằng 2 cách.</p> <p>- Cô mời 5 bé lên chơi thử.</p> <p>- Cô nhấn mạnh kĩ năng trèo.</p> <p>+ Cách 1: bước 1 chân trên ghế, chân kia bước qua ghế xuống đất.</p> <p>+ Cách 2: bước từng chân đặt trên ghế và nhảy cùm chân xuống đất.</p> <p>* Lần 1: Trẻ lần lượt trèo qua 4 ghế (5 trẻ/1 lần), lần 1 cách 1, lần 2 cách 2.</p> <p>- Kết nhóm mũ đội đầu có lá giống nhau.</p> <p>* Lần 2: Tổ chức cho các nhóm cùng thi đua.</p> <p>- Cô lưu ý trẻ: ghế màu xanh trèo cách 1, ghế màu đỏ con trèo cách 2.</p> <p>* Lần 3: Thi đua theo nhóm.</p> <p>- Nhóm lá to thi với nhóm lá dài.</p> <p>- Nhóm lá kim thi với nhóm lá tròn.</p> <p><i>Trò chơi: “Bé khỏe tiêu biểu”</i></p> <p>- Mỗi nhóm cử ra 2, 3 vận động viên để cùng thi trèo ghế với bạn.</p>	<p>- Trèo lên xuống ghế.</p> <p>- Trẻ lên thực hiện.</p> <p>- Trẻ thực hiện.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo nhóm.</p> <p>- Trẻ dư cân béo phì tập.</p>
---	---

Trò chơi vận động: “Ai ném xa nhất?”

* Yêu cầu: Trẻ ném túi cát bằng 2 tay đi xa nhất là trẻ đó thắng.

- Lần 1: Trẻ ném bằng túi cát (5 màu).

- Lần 2: Trẻ ném bằng bóng (5 màu).

Hồi tĩnh

Trẻ đi nhẹ nhàng, vươn vai hít thở đều.

- Trẻ thực hiện theo nhóm.

- Trẻ thực hiện.

BẬT TÁCH KHÉP CHÂN - ĐẬP BẮT BÓNG

(Giáo án 1)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Hình thành kĩ năng bật tách khếp chân, biết chụm 2 chân và tách 2 chân theo hình vẽ, củng cố kĩ năng đập và bắt bóng bằng 2 tay.

- Phát triển tố chất vận động: sức mạnh, khéo léo, nhanh nhẹn và khả năng định hướng.

- Giáo dục trẻ có tính kiên trì, biết tập trung chú ý cao khi luyện tập.

II. CHUẨN BỊ

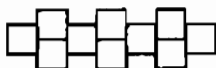
* Đồ dùng

- Mỗi trẻ 1 bóng.

- 4 chậu cây có 4 chữ số 5, 6, 7, 8 - mỗi số ứng với 1 loại trái (cam, táo, me, dưa hấu).

- Thẻ vẽ các loại quả: cam, táo, me, dưa hấu, chôm chôm.

- Sơ đồ cho trẻ bật gồm 7 ô:







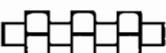






- Máy và băng nhạc thể dục không lời theo chủ điểm.

- Địa điểm: ngoài sân.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>* Hoạt động 1: Khởi động</p> <p>- Chơi trò chơi gieo hạt: Gieo hạt... gió thổi quả rơi. Chúng ta cùng đi nhặt quả: đi nhanh, đi chậm, đi với tay, đi khom nhặt quả mỗi bạn cầm 1 quả bóng (kết hợp nhạc không lời).</p> <p>Trọng động</p> <p>* Hoạt động 2: Tập với bóng.</p> <p>- Tay: Tay đưa ngang, gập khuỷu tay (TT).</p>	<p>- Trẻ chơi trò chơi.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh của cô.</p>

<p>- Chân: Ngồi khuyu gối tay đưa cao ra trước.</p> <p>- Bụng: Đứng cúi người về trước, tay chạm bàn chân.</p> <p>- Bật: Bật tách khép chân (TT).</p> <p>- Trẻ bỏ bóng vào 2 rổ.</p> <p><i>Trò chơi: “Cây nào quả nấy”</i></p> <p>- Với những ô vẽ trên sân vận động, con sẽ làm gì?</p>	<p>- Trẻ sẽ nhảy cò, bật qua ô, tung bóng, đập bóng.</p>
<p>×  </p> <p>×  </p> <p>×  </p> <p>× </p>	<p> ×</p> <p> ×</p> <p> ×</p> <p> ×</p> <p>- Con sẽ bật như thế nào?</p> <p>- Cô làm mẫu và giải thích: 2 tay chống hông đứng trước ô, bật liên tục chụm 2 chân vào 1 ô rồi tách 2 chân ra 2 ô, chụm 2 chân vào 1 ô, cứ bật như vậy cho hết các ô vẽ.</p> <p>- Lần trước con đã tung bóng giỏi rồi, hôm nay cô sẽ cho các con chơi đập và bắt bóng. Ai biết lên làm cho cô và các bạn xem.</p> <p>- Cô nhấn mạnh kĩ năng đập bóng theo hướng thẳng xuống và đón bóng bằng 2 tay, không ôm bóng vào người (đập liên tục 2, 3 lần).</p> <p>- Cho cả lớp cùng thực hiện: bật rồi đập bóng 3 lần (8 cháu/1 lần).</p> <p><i>Trò chơi: “Tìm trái cho cây”</i></p> <p>+ Lần 1: Các bé bật qua ô và đập bóng xong thì đến rổ chọn 1 quả dán vào ngực.</p> <p>+ Lần 2: Chơi trò chơi kết nhóm theo quả.</p> <p>Cho các nhóm cùng thực hiện và đem trái gắn vào cây tương ứng.</p>

<p><i>Trò chơi: “Chọn quả”</i></p> <p>+ Lần 1: Các bạn có quả ít hạt cùng thực hiện với nhau (quả chôm chôm, táo).</p> <p>Các bạn có quả nhiều hạt cùng thực hiện với nhau (quả dưa hấu, cam).</p> <p>+ Lần 2: Chọn mỗi loại quả 2, 3 bé cùng thực hiện.</p> <p>* Hồi tĩnh</p> <p>- Các cháu cùng đi trong vườn và hít thở đều, thả lỏng tay.</p>	<p>- Trẻ cùng nhóm thực hiện với nhau.</p> <p>- Trẻ dư cân béo phì thực hiện.</p> <p>- Trẻ đi thả lỏng tay và hít thở đều.</p>
--	--

BẬT TÁCH KHÉP CHÂN - ĐẬP BẮT BÓNG

(Giáo án 2)

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Rèn luyện kỹ năng bật tách khớp chân và đập bắt bóng 1 cách chính xác thuần thục.

- Phát triển tố chất vận động, khả năng định hướng, ước lượng, nhanh nhẹn, khéo léo, chính xác.

- Giáo dục trẻ có tinh thần đồng đội và trật tự.

II. CHUẨN BỊ

* Đồ dùng

- Có chuẩn bị vẽ sẵn các sơ đồ để trẻ bật tách khớp chân.

- Bóng đầy đủ cho mỗi trẻ.

- Mũ cho mỗi bé 1 cái, có hình các loại quả: mít, cam, táo, dưa hấu.

- Tranh vẽ các loại hoa quả.

- Địa điểm: sân trường.

- Máy, băng nhạc thể dục không lời.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Cho trẻ xem tranh ảnh các loại hoa quả có ở các góc trong lớp. - Các con xem tranh vẽ gì? - Nhà bạn Lan cũng có 1 vườn cây, các con có muốn đi thăm vườn cây không? - Chúng ta cùng đi nhanh, đi chậm, đi mé chân, đi mũi chân, đi gót chân, chạy nhanh, chạy chậm (kết hợp với nhạc).	- Trẻ xem tranh. - Trẻ nói tên các loại hoa quả có trong bức tranh. - Trẻ cùng đi với cô.

Trọng động

Tập với bóng.

- Đến nơi rồi, bạn Lan tặng cho mỗi bạn 1 quả (bóng).

- Tay: Tay đưa ngang, gập khuỷu tay (TT).

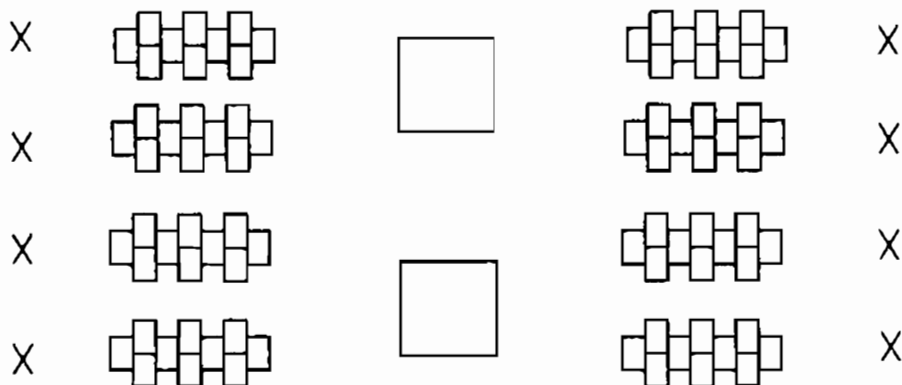
- Chân: Ngồi khuyu gối, tay đưa cao ra trước.

- Bụng: Đứng cúi người về phía trước, tay chạm bàn chân.

- Bật: Bật tách khếp chân (TT).

Trò chơi "Về đúng cây"

- Cho trẻ quan sát sơ đồ vẽ sẵn:



- Với những đồ dùng và sơ đồ này, con sẽ chơi trò chơi gì?

- Cho cả lớp thực hiện.

- Cô nhận xét, lưu ý kĩ năng vận động: Khi bật tách khếp chân, con nhớ đừng chạm vào vạch và khi đập bắt bóng, nhớ không được ôm bóng vào người.

- Trong lần tập này, cô thấy các con thực hiện kĩ năng đúng, cô tặng mỗi bé 1 cái mũ.

- Từng nhóm thi đua: Trẻ thực hiện xong thì về đúng cây theo quả của trẻ.

- Chơi trò chơi kết nhóm theo mũ có cùng loại quả.

- Trẻ tự lấy quả bóng và tập theo hiệu lệnh của cô.

- Bật và đập bắt bóng.

- Trẻ lần lượt thực hiện trò chơi.

- Trẻ đi chọn mũ.

- Các nhóm cùng thực hiện.

- 2 nhóm thi đua với nhau.

<ul style="list-style-type: none"> - Thi đua giữa các nhóm quả to với nhau (quả dưa hấu, quả mít). - Thi đua giữa các nhóm quả nhỏ với nhau (quả cam, quả táo). - Sau mỗi lần thực hiện cô cho trẻ cùng nhận xét xem nhóm nào thực hiện tốt. <p><i>Trò chơi: “Hãy giúp tôi chọn quả”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lần 1: Chọn ra 2 nhóm thực hiện tốt thi với nhau (dưa hấu, cam). - Lần 2: Chọn ra những trẻ thực hiện tốt thi với nhau. <p>Hồi tĩnh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ đi chậm; hít thở đều, sâu. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 nhóm cùng thực hiện. - Trẻ dư cân béo phì thực hiện. - Trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô.
--	---

BẬT LIÊN TỤC QUA 4 - 5 CHƯỠNG NGẠI VẬT

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Giúp trẻ hình thành kỹ năng bật liên tục qua chướng ngại vật một cách chính xác.

- Phát triển tố chất vận động, sức mạnh khéo léo, sự thăng bằng cơ thể.

- Giáo dục trẻ có tinh thần tập thể, biết cộng tác với bạn trong trò chơi.

II. CHUẨN BỊ

Đồ dùng

- Rổ để kí hiệu số 2 (bánh chưng), số 4 (bánh tét), số 6 (dưa hấu), số 8 (hộp mứt).

- Chướng ngại vật: hộp có đánh số 2, 4, 6, 8 mỗi trẻ 1 cái (cao từ 7 - 10 cm), khoảng cách giữa các chướng ngại vật là 50cm, mỗi hàng để 4 chướng ngại vật.

- Lô tô có hình bánh chưng, bánh tét, dưa hấu, hộp mứt.

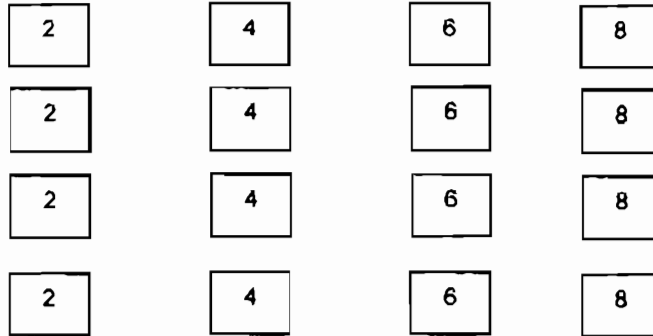
- Địa điểm: sân trường.

- Máy + băng nhạc thể dục không lời.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
Khởi động - Sắp đến Tết rồi, cô cho con đi xem hoạt động trong những ngày Tết (cô để xung quanh lớp tranh ảnh ngày Tết). - Hôm nay cô dẫn các con đi đến khu vui chơi giải trí. Các con hãy đi các kiểu chân: đi nhanh, đi chậm, đi khom, đi vẩy tay, đi kiễng gót (kết hợp nhạc).	- Tranh hoa, mâm bánh, mâm quả. - Trẻ đi theo cô.
Trọng động Bé vui khỏe - Tay: Tay đưa trước, gập người trước ngực. - Chân: Ngồi khuyu gối, tay đưa cao ra trước. - Bụng: Đứng cúi người về phía trước, tay chạm bàn chân.	- Trẻ thực hiện theo hiệu lệnh cô.

- **Bật:** Bật tiến về phía trước (TT).
- Cô tặng mỗi trẻ 1 hộp khối hình chữ nhật. Các con nhìn xem hộp của các con có chữ số mấy? Các con hãy kết nhóm có chữ số giống nhau trong hộp thành 1 nhóm:



- Trẻ lấy hộp và kết nhóm có cùng chữ số.

- Với các hộp này, làm sao để đi qua được?
- Con sẽ bật qua các hộp bằng cách nào?
- Cô giải thích: khi bật hai tay chống hông, hơi khuyu gối, lấy đà bật qua các chướng ngại vật liên tục, rơi nhẹ bằng nửa bàn chân và hạ cả bàn chân, bật liên tục qua 4 hộp.

- + Lần 1: Cho cả lớp thực hiện (4 trẻ/1 lần).
- + Lần 2: Trẻ thực hiện theo nhóm.
- Trẻ bật qua các chướng ngại vật và chọn 1 thẻ hình lô tô.

Trò chơi "Gian hàng Tết"

- Chơi trò chơi kết nhóm theo các thẻ hàng lô tô, trẻ sẽ chọn xem mình đi gian hàng Tết nào?
- + Lần 1: Các nhóm bật qua 4 chướng ngại vật, bật xong bỏ thẻ lô tô vào rổ.
- + Lần 2: Chọn mỗi gian hàng 2 trẻ đi tham quan các gian hàng Tết khác.
- Cô quan sát và sửa sai kĩ năng.

- Chạy zíc-zắc qua hộp, bật, nhảy qua hộp.

- Cho 2, 3 trẻ lên bật.

- Lần lượt trẻ thực hiện.

- Trẻ về góc lấy thẻ hình lô tô gắn vào tay áo.

- Trẻ kết theo hình lô tô trẻ có.

- Từng nhóm thực hiện.

- Trẻ dư cân béo phì thực hiện.

Trò chơi vận động: “Kéo co”

- Với sợi dây này, ta sẽ chơi trò chơi gì?

- Chơi trò chơi kết nhóm (kết 5).

+ Lần 1: Nhóm 1 thi với nhóm 2.

Nhóm 3 thi với nhóm 4.

+ Lần 2: 2 nhóm thắng thi với nhau.

2 nhóm thua thi với nhau.

Hồi tỉnh

- Thả lỏng người, kết hợp đi nhịp nhàng, hít thở đều.

- Chơi kéo dây nhả dây.

- Tổ chức cho trẻ thi theo nhóm.

- Cho trẻ thực hiện theo yêu cầu của cô.

BẬT LIÊN TỤC QUA 4 - 5 VÒNG, TUNG BẮT BÓNG

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Giúp trẻ hình thành kỹ năng bật liên tục qua vòng và thực hiện thuận thực kỹ năng tung bắt bóng.
- Phát triển tố chất vận động sức mạnh, khả năng định hướng, sự khéo léo, nhanh nhẹn.
- Giáo dục trẻ tính cộng tác trong nhóm, chú ý tập trung.

II. CHUẨN BỊ

* Đồ dùng

- Vòng đủ cho trẻ (22 vòng); máy, băng nhạc thể dục không lời.
- Bóng hoa các loại đủ cho trẻ, chữ số 1, 2, 3.
- Bóng đủ cho mỗi trẻ 1 quả.
- 4 bình hoa: 1 mặt dán biểu tượng của 2 loại hoa (hoa sen + hoa hồng), mặt kia có dán chữ số (số 8 + và số 5).
- Một số vòng hoa: 15 vòng.
- Vòng nguyệt quế: 10 vòng.
- Địa điểm: ngoài sân.
- Trang phục thể dục cho cô và cháu.

III. HƯỚNG DẪN

Hoạt động của GV	Hoạt động của trẻ
<p>Khởi động</p> <p>- Cô đọc các bạn:</p> <p><i>Mùa gì ấm áp</i> <i>Mưa phùn nhẹ bay</i> <i>Khấp chôn cỏ cây</i> <i>Đâm chồi nảy lộc?</i></p> <p>- Hình ảnh nào cho các con biết mùa xuân đến?</p> <p>- Vậy cô cháu mình cùng thăm vườn hoa xuân nhé!</p> <p>- Đi các kiểu chân: đi bình thường, đi nhanh, đi khom, đi mũi chân, đi gót chân, đi chậm (kết hợp nhạc).</p>	<p>- Trẻ lắng nghe và trả lời “mùa xuân”, Tết.</p> <p>- Có nhiều hoa, cây cối đâm chồi nảy lộc, khí trời ấm áp.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo cô</p>

Trọng động

Bé vui khỏe

- Bây giờ cô tặng mỗi con 1 vòng để cùng tập thể dục!

- Tay: Tay đưa trước, gập trước ngực.

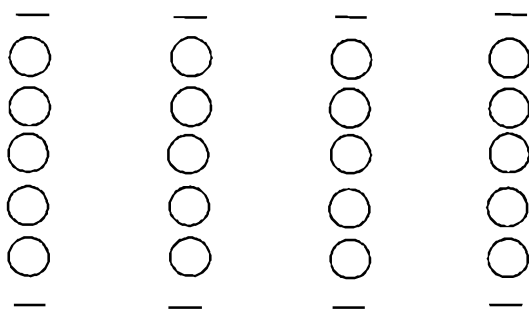
- Chân: Ngồi khuyu gối, tay đưa cao ra trước (TT).

- Bụng: Đứng nghiêng người sang 2 bên, tay thẳng.

- Bật: Bật tiến về phía trước.

- Cho trẻ đặt các vòng xuống sàn (thành 5 hàng mỗi hàng 5 vòng).

- Với những chiếc vòng này, con sẽ thực hiện động tác gì?



- Ai có thể bật liên tục qua 5 vòng này?

- Cô nhận xét kĩ năng:

+ Khi bật, hai tay chống hông, hơi khuyu gối, bật rơi nhẹ bằng 2 chân, không chạm chân vào vòng và bật liên tục.

- Với những quả bóng này, các con muốn có tổ chức chơi trò chơi gì?

- Cô cháu mình cùng chơi trò chơi tung và bắt bóng.

- Cô nhận xét và nhấn mạnh kĩ năng: Khi tung, con nhớ tung cao theo hướng thẳng trước mặt và bắt bóng (không được ôm bóng vào người).

- Trẻ đi lấy mỗi trẻ 1 vòng.

- Trẻ tập theo hiệu lệnh của cô.

- Trẻ sẽ bật vào vòng, nhảy qua vòng.

- 3, 4 trẻ cùng thực hiện.

- Trẻ chú ý nghe cô giải thích.

- Chơi đập và bắt bóng, tung và bắt bóng.

- Cho 3, 4 bé lên tung.

<p>- Cho cả lớp thực hiện: con sẽ bật liên tục qua 5 vòng rồi tung và bắt bóng 3 lần (4 cháu / 1 lần).</p> <p>Trò chơi "Tìm hoa"</p> <p>- Cô cho các con chơi trò chơi kết nhóm: kết nhóm 5 bé đứng thành 1 hàng.</p> <p>+ Lần 1: Cô cho các nhóm thực hiện.</p> <p>Bật không chạm vòng, tung và bắt được bóng → nhận được hoa sen, hoặc hoa hồng.</p> <p>+ Lần 2: Các trẻ hoa sen cùng thực hiện với nhau.</p> <p>- Các trẻ hoa hồng cùng thực hiện với nhau.</p> <p>Trò chơi "Vòng nguyệt quế"</p> <p>+ Lần 1: Những bạn thực hiện đúng bật liên tục và tung bắt bóng thì với nhau thì được 1 vòng hoa.</p> <p>+ Lần 2: Những bạn có vòng hoa cùng thi xem ai được nhận vòng nguyệt quế.</p> <p>- Tất cả cùng vỗ tay chúc mừng các bạn nhận được vòng nguyệt quế. Cô cho các bé đi cất đồ dùng.</p> <p>Hồi tĩnh</p> <p>- Cô và các con cùng ngửi hoa và hít thở đều.</p>	<p>- Cho trẻ lần lượt lên thực hiện.</p> <p>- Trẻ kết đúng theo số lượng cô yêu cầu.</p> <p>- Trẻ thực hiện theo nhóm.</p> <p>- Từng nhóm thực hiện.</p> <p>- Lần lượt các nhóm cùng thực hiện.</p> <p>- Cô trao vòng nguyệt quế cho các bạn thực hiện tốt.</p> <p>- Trẻ hít thở khi ngửi hoa.</p>
---	--

Trò chơi dân gian:

XIÀ CÁ MÈ

- Đặc điểm của trò chơi này là tập thể dục, luyện cho nhanh nhẹn, phản xạ nhanh.

- Giúp cho các em thiếu niên - nhi đồng làm quen với đồng dao, đồng thời còn tạo điều kiện để các em năng vận động và giữ vệ sinh cá nhân.

- Đối tượng chơi: Nhi đồng, thiếu niên.

- Cách chơi: Chọn một khoảng sân lớn, nhỏ tùy theo số người chơi, sao cho số người chơi quay được một vòng tròn. Mỗi người cách nhau một khoảng đi lọt qua được và lồi đi cho một người đi bên ngoài vòng tròn.

Mọi người đứng xếp thành một vòng tròn (quay mặt vào trong vòng tròn), xoè hai bàn tay đưa thẳng ra trước. Người điều khiển đến trước một người bắt kì, lấy điểm xuất phát từ một bàn tay người đó đọc bài đồng dao này:

Xià cá mè

Đè cá chép

Chân nào đẹp

Đi buôn men

Chân nào đen

Ở nhà làm chó

Ở nhà làm mèo.

Cứ đọc một từ là đập nhẹ một cái vào 1 tay đang xoè ra theo thứ tự vòng tròn (ngược hay xuôi tùy ý). Khi đến từ *men* rời trúng tay người nào, người đó phải ra ngoài vòng tròn làm người buôn *men*. Tiếp tục tay ai bị từ *chó* và từ *mèo* rời trúng thì phải vào trong vòng tròn làm *chó* và *mèo*.

Bây giờ thì mọi người đứng rộng ra chừa khoảng cách một người đi lọt, rồi ngồi xuống và nắm tay nhau.

Người đi buôn *men* đi ngoài vòng tròn hỏi to:

- Ai mua *men* không?

Mọi người cùng hô to:

- Có!

Tức thì người mua *men* phải nhanh chóng cố tìm cách đột nhập vào nhà bằng cách tìm được chỗ hàng rào bị mở, tức là chỗ những người không nắm tay nhau, còn nếu hàng rào vẫn đóng mà vẫn cố tình vào là phạm luật sẽ bị phạt.

Tuy nhiên, nếu mọi người cứ nắm tay nhau thì vẫn đúng luật, nhưng như thế sẽ chẳng có gì hứng thú cả, vì vậy để trò chơi thêm phần sôi động, những người nắm tay nhau hề thấy người mua *men* ở xa hay vừa đi qua khỏi thì buông tay ra.

Ngược lại, người mua *men* cũng phải giả vờ không để ý rồi quan sát nhanh chỗ nào sơ hở để bất ngờ đột nhập vào.

Trong khi đó, người làm Chó, Mèo thì phải bắt chước tiếng chó sủa: "*gâu! gâu!*" và tiếng mèo kêu: "*meo! meo!*" để không khí thêm phần sôi nổi, hào hứng!

Có thể hạn định thời gian trong phạm vi 5 phút, hay 10 phút nếu người mua *men* không bắt được chó, mèo thì sẽ bị phạt (phải nhảy lò cò một vòng).

Ngược lại, nếu người mua *men* vào được thì hai người hai bên chỗ để người mua *men* xâm nhập sẽ bị phạt (nhảy lò cò một vòng).

Sau khi bị phạt nhảy lò cò xong, lại tiếp tục chơi tiếp ván khác hay đổi sang trò chơi khác.

Trò chơi dân gian:

ĐI CÂU ẾCH

Đặc điểm của trò chơi: Cần một khoảng sân nhỏ cỡ 4m x 6m. Trò chơi này vận động nhẹ và lanh lợi chân tay.

Đối tượng chơi: Nhi đồng, thiếu niên.

Cách chơi: Vẽ một vòng tròn đường kính tùy độ tuổi người chơi (tuổi nhỏ khoảng 2m, lớn hơn khoảng 3 - 4m làm ao).

Mọi người vào trong ao làm ếch, còn người đi câu ở bên ngoài vòng tròn cầm cần câu đi câu. Cần câu là 1 cái que chừng 1m, có cột 1 sợi dây dài chừng 1m, đầu sợi dây buộc 1 miếng giấy gấp nhỏ lại cho hơi nặng để có thể hát trúng ếch ở xa. (Đầu que nên bịt vải để tránh nguy hiểm).

Khi người điều khiển phát lệnh và bắt nhịp thì mọi người bắt đầu hát:

Ếch ở dưới ao

Vừa ngớt mưa rào

Nhảy ra bì bọp

Ếch kêu ộp ộp

Ếch kêu oạp oạp!

Thấy bác đi câu

Rủ nhau trốn mau

Ếch kêu ộp ộp!

Ếch kêu oạp oạp!

Khi hát làm động tác như ếch đang nhảy. Tay chống nạnh, chân chụm lại hơi nhún xuống nhảy lung tung như con ếch!

Nếu thấy người đi câu còn ở xa thì có thể nhảy lên bờ (ra khỏi vòng tròn) để rong chơi, nhưng phải cảnh giác người đi câu; vì nếu đang ở trên bờ mà để người đi câu quăng dây trúng là bị bắt, phải thay làm người đi câu. Ngược lại, người đi câu cũng tỏ ra lơ là đi rảo quanh bờ... rồi lừa lừa con ếch nào mất cảnh giác, bất ngờ quăng dây bắt. Nếu lâu mà không câu được con ếch nào thì người đi câu sẽ bị phạt phải nhảy ếch một vòng quanh ao.

Trò chơi dân gian:

ĐI TÀU HỎA

Đặc điểm của trò chơi: Vận động thể hình nhẹ nhàng. Cần một khoảng sân nhỏ cỡ chừng 4m x 6m.

Đối tượng chơi: Các em lứa tuổi nhi đồng và thiếu niên.

Cách thức chơi như sau: Những người chơi xếp thành hàng dọc. Người sau để tay lên vai người trước làm tàu hỏa (cứ thế nối tiếp nhau). Người dẫn đầu vừa chạy vừa hô lệnh:

- Tàu lên dốc! (hay tàu xuống dốc!)

Khi nghe lệnh tàu lên dốc, tất cả chạy chậm chậm, bàn chân nhón lên, chạy bằng mũi bàn chân...

Khi nghe lệnh tàu xuống dốc, tất cả chạy chậm chậm bằng gót chân....

Trong lúc chạy, những người làm toa tàu phía sau hát bài đồng dao:

*Đi cầu đi quán
Đi bán lợn con
Đi mua cái xoong
Đem về đun nấu
Mua quả dưa hấu
Về biếu ông bà
Mua một đàn gà
Về cho ăn thóc
Mua lược chải tóc
Mua cặp cày đầu
Đi mau, về mau
Kéo trời sắp tới!....*

Tương tự, có thể thay đổi bài hát như sau:

*Nào mời anh lên tàu lửa chúng mình đi!
Đi đi khắp nơi, mà không thích sao ?
Nào mời anh lên tàu lửa chúng mình đi!
Đi đi khắp nơi, mà không tốn tiền!
Anh có đi không ?
Tôi đi!
Nào mời anh lên tàu lửa chúng mình đi!.....*

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------	---

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 18 - 36 THÁNG TUỔI

• Tung bóng bằng hai tay	5
• Chơi với gậy	8
• Bé chơi với vòng	10
• Hoạt động với bóng	12
• Chơi với lá cây	14
• Chuyển bóng sang hai bên	16
• Bé chơi bóng	19

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 3 - 4 TUỔI

• Bật tại chỗ	21
• Đi bước dồn ngang, trèo ghế	23
• Đi theo đường hẹp, bò bằng bàn tay, cẳng chân	25
• Tập với cờ (nơ)	27
• Ném xa, chạy 10m	28
• Tập theo bài "Chú gà trống gọi"	30
• Tập theo bài "Nào, chúng ta cùng tập thể dục"	31
• Trườn sấp, đập bóng	32
• Bật qua dây, chuyển bóng sang hai bên	34
• Bò cao, bật ô, ném đích ngang	35
• Bò thấp, chui, bật ô	36
• Tập với gậy hoặc vòng	38
• Cùng nhau thi tài	40
• Đi trên ghế băng - Bước qua chướng ngại vật	42
• Chơi với vòng	44
• Bé làm bộ đội	46
• Lăn bóng	48

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 4 - 5 TUỔI

• Bé chơi với vòng	50
• Chơi với túi cát	53
• Bé chơi với giấy	55
• Bé chơi vận động để có sức khỏe tốt	57

• Lăn bóng	60
• Chơi với hình tròn	62
• Đi trên ghế băng	63
• Bật liên tục qua các vòng - Chèo thuyền	65
• Bật qua chướng ngại vật - Đập bóng và bắt bóng	69
• Trèo lên xuống ghế (2 cách) - lần 1	72
• Trèo lên xuống ghế (2 cách) - lần 2	75
• Bò thấp chui qua cổng (Giáo án 1)	78
• Bò thấp chui qua cổng (Giáo án 2)	81
• Đập và bắt bóng (Giáo án 1)	84
• Đập và bắt bóng (Giáo án 2)	87
• Đi, chạy qua chướng ngại vật	89
• Đi theo đường hẹp, trèo lên xuống ghế (Giáo án 1)	92
• Đi theo đường hẹp, trèo lên xuống ghế (Giáo án 2)	95
• Ném trúng đích nằm ngang	97

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DÀNH CHO TRẺ 5 - 6 TUỔI

• Ném xa bằng một tay cách 45cm	100
• Ném xa bằng hai tay, chạy nhanh 15m	102
• Đập bóng xuống sàn và bắt bóng	104
• Đi trên ghế băng - Bước qua chướng ngại vật - Phân biệt màu vàng - đỏ	106
• Bật qua Chướng ngại vật - Đập bóng và bắt bóng - Trèo lên xuống ghế (Giáo án 1)	108
• Trèo lên xuống ghế (Giáo án 2)	111
• Trèo lên xuống ghế (Giáo án 3)	114
• Bật tách khớp chân - Đập bắt bóng (Giáo án 1)	117
• Bật tách khớp chân - Đập bắt bóng (Giáo án 2)	120
• Bật liên tục qua 4 - 5 chướng ngại vật	123
• Bật liên tục qua 4 - 5 vòng, tung bắt bóng	126
• Trò chơi dân gian: Xỉa cá mè	129
• Trò chơi dân gian: Đi câu ếch	131
• Trò chơi dân gian: Đi tàu hỏa	132

GIÁO ÁN MẦM NON

HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập:

PHẠM QUỐC TUẤN

Trình bày bìa:

CHÍNH VÂN ANH

Sửa bản in:

C. TY TM ĐÔNG NAM

In 5.000 cuốn, khổ 17 x 24 cm, tại Công ty Cổ phần In Hà Nội. Quyết định xuất bản số 535-2009/CXB/100TK-53/HN. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2009.

Bộ sách tham khảo



SÁCH LIÊN KẾT VỚI CÔNG TY ĐÔNG NAM ĐƯỢC PHÂN PHỐI TẠI:

HÀ NỘI

Nhà sách Kinh Đô
93 Phùng Hưng
Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT: 04.39360822 * Fax: 04.39360823
E-mail: nhasachkinhdo@vnn.vn
<http://www.nhasachkinhdo.com>

TP HỒ CHÍ MINH

Nhà sách Kinh Đô 2
225A Nguyễn Tri Phương - Phường 9
Quận 5 - Tp Hồ Chí Minh
ĐT: 08.38547462 * Fax: 08.38547467
E-mail: nhasachkinhdo2@vnn.vn
<http://www.nhasachkinhdo2.com>

Giáo án Mầm non - làm quen The dục



20,000



Giá: 20.000đ