**Chủ đề: Ngôi nhà bé yêu**

**Chủ đề nhánh: Ai cũng yêu bé**

**Hoạt động: TDGH**

**Đề tài: Bật liên tục vào vòng**

**Độ tuổi: 4-5 tuổi.**

**1/ Mục đích yêu cầu:**

**a. Kiến thức:**

- Trẻ biết biết tên và thực hiện được vận động cơ bản “Bật liên tục vào vòng”

- Trẻ biết kết hợp sức của toàn thân và dồn sức vào hai chân để nhún bật liên tục vào các vòng..

**b. Kĩ năng**

- Trẻ có kĩ năng bật khéo léo, không chạm vào mép vòng, tiếp đất nhẹ nhàng.

- Phát triển cơ tay, cơ chân cho trẻ.

**c. Giáo dục:**

**-** Giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục, có ý thức tổ chức kỷ luật trong giờ học.

**2/ Chuẩn bị:**

\* Không gian tổ chức: Trong lớp học

\* Đồ dùng, phương tiện

- Trang phục của cô, trẻ gọn gàng, dễ vận động .

- 10 cái vòng thể dục của trẻ, bóng, rổ đựng.

**3/ Tiến hành hoạt động.**

- Giới thiệu: Xin nhiệt liệt chào mừng các cô giáo, các bạn nhỏ đến với Hội thi “Bé tài năng” ngày hôm nay.

- Đến với hội thi ngày hôm nay cô xin trân trọng giới thiệu sự góp mặt của 2 đội chơi.

- Thành phần Ban giám khảo.

- Khai mạc Hội thi.

**a. Khởi động:**

**-** Cho trẻ đi vòng tròn trên nền nhạc và kết hợp các kiểu chân: Đi thường vỗ tay, đi bằng mũi chân hai tay đưa lên cao, đi thường, đi bằng gót chân hai tay dang ngang, đi thường, đứng tại chỗ xoay vai, lắc cổ tay kết hợp với chân, lắc hông, xoay gối, bật nhảy tại chỗ, chạy chậm, chạy nhanh, chạy chậm về đội hình 3 hàng ngang.

**b. Trọng động:**

- Xin trân trọng chào đón 2 đội chơi đã chính thức bước vào Hội thi “Bé tài năng”

+ 2 đội trải qua 3 phần thi:

- Phần thứ nhất: Đồng diễn

- Phần thi thứ 2: Tài năng

- Phần thứ 3: Chung sức.

**\* Bài tập phát triễn chung:**

- Phần thi thứ nhất: Màn đồng diễn thể dục nhip điệu: “ Nhà mình rất vui”

+ Tay - vai: Đưa hai tay ra phía trước, lên cao. ( 2 lần 8 nhịp)

+ Bụng - lườn: Hai tay đưa lên cao, nghiên người sang hai bên ( HT 3 lần 8 nhịp)

+ Chân : Hai tay dang ngang, đưa ra phía trước, khụy gối. ( 2 lần 8 nhịp)

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

**\* Vận động cơ bản: Bật liên tục vào vòng.**

- Phần thi thứ 2: Tài năng

- Đến với phần thi tài năng, cô đã giành cho 2 đội 1 bất ngờ, chúng ta cùng nhìn xem đó là gì?

- Cô cho trẻ xem các vòng và giới thiệu

- Đây chính là bài thi “Bật liên tục vào vòng”, để cả đội thực hiện đúng kĩ thuật, các con cùng nhìn cô làm mẫu.

- Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích

- Cô làm mẫu lần 2 kèm phân tích động tác.

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng người trước vạch chuẩn, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng, khi có hiệu lệnh bật, các con khụy gối bật vào vòng thứ nhất, rồi tiếp tục bật liên tiếp vào các vòng tiếp theo cho đến khi hết các vòng.

- Chú ý, các con bật liên tục, chân không chạm vào mép vòng, tiếp đất nhẹ

nhàng. Bật xong đi về cuối hàng.

- Cô mời đội trưởng 2 trẻ khá lên thực hiện cô chú ý sủa sai.

\* Trẻ thực hiện:

- Lần 1: Cô cho lần lượt từng thành viên hai đội lên thực hiện. Cô quan sát sửa sai cho trẻ.

- Lần 2: cho trẻ thi đua: Cô cho 2 tổ cùng tham gia vận động, bạn sau nối tiếp bạn trước cho đến khi trẻ cuối cùng của nhóm thực hiện xong vận động ( cho trẻ thực hiện 2 lần)

- ( Nhận xét kết quả- tuyên dương)

\* Trò chơi vận động: “ Ép bóng”

- Mời 2 đội chơi cùng tham gia phần thi cuối cùng, đó là phần thi “Chung sức”.

- Cách chơi: Mỗi đội sẽ có 2 thành viên lên chơi, 2 thành viên phải phối hợp với nhau ép bóng vào giữa ngực của mình, di chuyển để đưa bóng vào rổ của đội mình.

- Luật chơi: Trong vòng 2 phút,đội nào chuyển được nhiều bóng về rổ của đội mình nhiều nhất thì đội đó thắng.

- Giáo dục: Các con ơi! Để có được một cơ thể khoẻ mạnh thì chúng ta phải làm gì?

- Chúng ta ăn uống đầy dủ chất dinh dưỡng và thường xuyên tập thể dục

**c. Hồi tĩnh**

**-** Qua hoạt động vừa rồi cô thấy các con đã thể hiện rất là xuất sắc các phần thi. Bây giờ chúng ta cùng thư giãn nào

- Cho trẻ đi và hít thở nhẹ nhàng trên nền nhạc.