**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC**

**Chủ đề nhánh: BÉ BIẾT GÌ VỀ NGÀY VÀ ĐÊM**

**Hoạt động học: TDGH**

**Đề tài: Bò dích dắc qua 5 điểm**

**1. Mục đích yêu cầu:**

**+ Kiến thức:**

- Trẻ nhớ tên bài vận động: Bò dích dắc qua 5 điểm

- Trẻ thực hiện được vận động bò đúng kĩ thuật theo đường dích dắc, bò đến các điểm của đường dích dắc, không bò ra ngoài, không bò lên đường kẻ

**+ Kỹ năng :**

- Rèn cho trẻ kỹ năng quan sát, chú ý, ghi nhớ có chủ định.

- Rèn cho trẻ tính nhanh nhẹn, khéo léo, dẻo dai.

**+ Giáo dục :**

- Giáo dục trẻ biết tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức khoẻ phòng chống bệnh tật.

**2. Chuẩn bị:**

- 2 đường dích dắc có 5 điểm dích dắc, đường rộng 45cm.

- Nhạc, cờ, bong bóng

**3. Tiến hành hoạt động:**

**a. Khởi động:**

- Chơi: trời tối trời sáng

- Trời sáng rồi chúng mình cùng tập thể dục thôi

- Cô mở nhạc khởi động: trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu vận động: chạy chậm, nâng cao đùi, khởi động tay, chân.

**b. Trọng động:**

- Cho trẻ về đứng 4 hàng ngang

**- BTPTC:** Tập các động tác theo bài hát “Nắng sớm”

+ Tay vai: Hai tay dang ngang đưa ra trước (2 lần x 8 nhịp)

+ Bụng lườn : hai tay dang ngang nghiêng người sang 2 bên kết hợp tay (2 lần x 8 nhịp)

+ Chân : 2 tay chống hông co chân duỗi chân (2 lần x 8 nhịp)

+ Bật : Bật tách khép chân kết hợp đưa tay ra trước vỗ tay (3 lần x 8 nhịp)

- Cho trẻ chia thành 2 hàng ngang đứng quay mặt vào nhau.

**- VĐCB:Bò dích dắc qua 5 điểm**

- Con nhìn xem lớp mình có gì đây. À đây là 2 đường dích dắc mà cô đã chuẩn bị cho bài tập ngày hôn nay. Đó là bài tập: Bò dích dắc qua 5 điểm.

- Cho trẻ đồng thanh

- Để thực hiện bài tập này đúng kỹ thuật, các con chú ý cô làm mẫu nhé.

**\* Cô làm mẫu**

- Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích

- Lần 2: Cô vừa thực hiện vừa phân tích động tác

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng trước vạch xuất phát chống 2 bàn tay và 2 cẳng chân xuống sàn tạo thành góc vuông giữa tay và thân giữa đùi và cẳng chân, mắt nhìn thẳng về trước.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh “Xuất phát” đưa lần lượt tay và chân trái chiều lên trước đầu ngẩn, mắt nhìn thẳng bò theo đường dích dắc khi đến các điểm dích dắc điều chỉnh hướng bò không đè lên vạch ở 2 bên bò liên tục như vậy cho đến vạch đích. Sau đó đứng lên đi về đứng cuối hàng.

- Mời 2-3 trẻ lên thực hiện lại bài tập, cô quan sát, sửa sai trẻ

**\* Trẻ thực hiện:**

- Lần 1: Cô cho lần lượt từng trẻ thực hiện. 2-3 lần *(Cô quan sát sửa sai)*

- Lần 2: Cho trẻ thực hiện bò mang vật trên lưng

- Lần 3: Lần này có phần gây cấn hơn, cô sẽ chia lớp thành 2 đội thi nhau Bò dích dắc qua 5 điểmrồi chạy lên lấy cờ cắm vào lọ của đội mình.

+ Sau thời gian quy định, đội nào bò đúng kỹ thuật và lấy nhiều cờ thì đội đó thắng cuộc. Khi bò chú ý đúng kỹ thuật không bò ra ngoài không bò lên đường kẻ.

- Cô nhận xét tuyên dương trẻ giáo dục trẻ

**\* Trò chơi: “Mình cùng khiêu vũ”**

- Cách chơi: Cô đã chuẩn bị rất nhiều bong bóng, hai bạn bắt cặp với nhau rồi kẹp bong bóng vào giữa bụng và khiêu vũ theo điệu nhạc.

- Luật chơi: Khi khiêu vũ tay không chạm vào bóng, sau thời gian đoạn nhạc, nếu cặp nào để rơi bong bóng thì dừng cuộc chơi, cặp nào không làm rơi bóng thì cặp đó chiến thắng cuộc chơi.

- Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.

**c. Hồi tỉnh:** Cho trẻ đi và hít thở nhẹ nhàng trên nền nhạc.