

Đề tài: HOA XUÂN ĐẬU RỜI NHỈ

I. YÊU CẦU

- Biết nhún bật bằng 2 chân từ trên cao xuống và chạm đất nhẹ nhàng bằng 2 chân.
- Rèn kỹ năng ném xa: Lăn tay tạo đà ném và ném vật đi ở điểm tay đưa cao nhất.
- Phát triển cơ chân, cơ tay, rèn các tố chất vận động: nhanh nhẹn, khéo léo.
- Giáo dục trẻ sự tự tin, hứng thú với vận động, ý thức rèn luyện thân thể khỏe mạnh.

II. CHUẨN BỊ

- 2 ghế TD có độ cao 30cm
- Túi cát, sân tập bằng phẳng, an toàn,...

III. HƯỚNG DẪN

*** Hoạt động 1:**

- Cho trẻ di chuyển theo cô và vận động với bài hát "Cô dạy em tập thể dục buổi sáng".
- Tổ chức "Trồng cây":
 - Gieo hạt: 1 hạt, 2 hạt, nhiều hạt ... (2 tay lần lượt đưa ra trước ... xoay một vòng tại chỗ)
 - Hạt nảy mầm: 1 cây, 2 cây, nhiều cây... (2 tay chống hông, ngồi xổm rồi đứng lên ...)
 - Cây đón gió xuân (2 tay đưa cao, nghiêng người sang 2 bên ...)
 - Cây đón mưa xuân (nhún bật tại chỗ theo tiếng vỗ tay của cô ...)
 - Cây đón ánh nắng xuân: 2 tay quay dọc thân... cho trẻ di chuyển đến nơi cô đã chuẩn bị sẵn.

*** Hoạt động 2:**

- Cô giới thiệu 2 cây trước mặt, tạo tình huống chơi cho trẻ: chọn hoa mùa xuân gắn cho cây với yêu cầu bước lên từng ghế thể dục và bật xuống đất (vận động "Bật sâu")
- Cô làm mẫu cho trẻ xem, sau đó nhắc lại kỹ năng thực hiện:
 - TTCB: đứng thẳng trên ghế, hai tay để tự nhiên, sau đó hơi khụy gối, tay đưa ra trước.
 - Khi nghe hiệu lệnh, tay đưa ra sau tạo đà nhún bật lên cao, rơi xuống đất ngay phía trước ghế, chạm đất đặt bằng nửa bàn chân trên tiếp đến cả bàn, hơi khụy gối và tay đưa ra trước để giữ thăng bằng. Sau đó đứng thẳng đi đến ghế thứ 2 thực hiện tiếp như lần trước rồi lấy hoa mùa xuân gắn cho cây.
- Cô mời trẻ lên thực hiện vận động, nhận xét và sửa sai.
- Tổ chức cho trẻ luyện tập:

- Lần 1: Từng 2 trẻ lên thực hiện
- Lần 2: Chia ra 2 nhóm thi đua xem nhóm nào thực hiện đúng và lấy hoa gấn cho cây nhanh nhất!

*** Hoạt động 3:**

- Tổ chức vận động "Ai ném xa nhất": Cô đặt những cây hoa ở khoảng xa vừa tầm ném của trẻ, cho trẻ ném thẳng hướng đến những cây hoa đó ... ai ném đến gần cây nhất là ném xa nhất!

- Cô nhắc lại kỹ năng ném xa: Lăn tay tạo đà ném và ném đi xa ở điểm tay đưa cao nhất.
- Cô tổ chức cho trẻ theo nhóm, nhận xét sau mỗi lần chơi

- Tổ chức "Người hoa": Đi vòng cây, hít thở nhẹ nhàng ...