**THỂ DỤC : NHẢY XUỐNG TỪ ĐỘ CAO 40CM VÀ BÒ QUA VẬT CẢN**

**1. Mục đích yêu cầu :**

\* **Kiến thức:**

- Trẻ 5-6 tuổi: *Trẻ có thể nhảy xuống từ độ cao 40cm* một cách nhẹ nhàng và bò qua vật cản, đúng thao tác.

- Trẻ 4-5 tuổi: *Trẻ có thể nhảy xuống từ độ cao 40cm* một cách nhẹ nhàng và bò qua vật cản.

**\* Kỹ năng:**

- Trẻ 5-6 tuổi: Trẻ biết phối hợp nhịp nhàng tay và chân khi thực hiện vận động. Thực hiện vận động đẹp, chính xác.

- Trẻ 4-5 tuổi: Trẻ biết phối hợp nhịp nhàng tay và chân khi thực hiện vận động

**\* Giáo dục:** trẻ có ý thức kỷ luật tốt

**2. Chuẩn bị**

- Gậy thể dục cho trẻ

- Hai ghế có độ cao 40cm

- Vật cản đặt theo hướng zic zắc

- Sân rộng, sạch, bằng phẳng

- Quần áo trẻ gọn gàng

**\* Không gian tổ chức:** Ngoài sân trường

**\* Đồ dùng phương tiện:** Sân bãi sạch sẽ, bằng phẳng

**\* Phương pháp :** Thực hành

**\* Tích hợp:** Dạy trẻ kỹ năng cất đồ dùng, đồ chơi gọn gàng, ngăn nắp

**3. Tiến trình tổ chức hoạt động:**

**\* Hoạt động 1: Ổn định:**

Cô và trẻ cùng nhau hát bài: “ đố bạn” và trò chuyện về chủ đề nhánh.

**\* Hoạt động 2:**

 **Khởi động:**

- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp với các kiểu đi, đi bằng ngón chân ,đi bằng gót chân , mũi chân ,đi bình thường sau đó về hàng ngang

**Trong động:**

\* Bài tập phát triển chung :

- Động tác tay : Đưa 2 tay ra trước lên cao

- Động tác chân : Đưa 2 tay lên cao ngồi khuỵa gối đưa 2 tay ra trước

- Động tác bụng : Đưa 2 tay lên cao cúi gập người về phía trước tay chạm ngón chân

- Động tác bật : Bật tiến về phía trước

**\* Hoạt động 3:**

Vận động cơ bản:

- Cô làm mẫu : Cô vừa làm vừa giải thích cách nhảy xuống từ độ cao 40cm và bò qua vật cản

 **\* Trẻ thực hiện :**

- Cô gọi trẻ 1 lần 2 trẻ thực hiện cho đến hết lớp kết hợp nhận xét tuyên dương kịp thời

\* Trò chơi :Chạy tiếp cờ.

- Trẻ đứng 3 tổ có số trẻ bằng nhau, thi đua tổ nào chạy nhanh và đưa cờ về đích trước thì chiến thắng

- Cô hướng dẫn và cho trẻ chơi , khi trẻ chơi cô quan sát gợi ý thêm cho trẻ chơi . Động viên khuyến khích trẻ chơi kịp thời .

**\* Hồi tĩnh**: Cho trẻ đi hít thở nhẹ nhàng.

**\* Kết thúc hoạt động:**

**Tích hợp: Dạy trẻ kỹ năng cất đồ dùng, đồ chơi gọn gàng và ngăn nắp**

- Đặt ra những quy định chung cho cả lớp.

- Bố trí vật dụng ở nơi hợp lý, dễ lấy và dễ cất phù hợp với trẻ.

- Kiên nhẫn với trẻ.

- Khuyến khích và động viên trẻ khi trẻ làm đúng.