**KẾ HOẠCH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất**

**Chủ đề: Cháu yêu chú bộ đội**

**Hoạt động học: Thể dục**

**Đề tài: Bật qua vật cản 15-20 cm**

**Lứa tuổi: 5-6 tuổi**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

**1.Kiến thức:**

-Nhớ được tên vận động, biết các bước thực hiện vận động bật qua vật cản 15-20 cm

- Biết dùng sức của đôi chân để nhún bật vượt qua vật cản

**2. Kỹ năng:**

-Phát triển cơ chân, khả năng định hướng cho trẻ.

- Rèn luyện sức bền, sự nhanh nhẹn cho trẻ

3**. Thái độ:**

- Trẻ mạnh dạn tự tinh khi bật

- Trẻ hứng thú tham gia luyện tập.

- Giáo dục trẻ yêu mến, biết ơn chú bộ đội.

**II. CHUẨN BỊ:**

- Phòng tập bằng phẳng, rộng rãi

- Đồ dùng cho trẻ tập

- Vật cản 15cm, 20cm, cờ, mô hình doanh trại QĐND Việt Nam

**III. TIẾN HÀNH**:

**1. Khởi động**

- Chào mừng các bạn đến với chương trình “Chiến sĩ nhí” ngày hôm nay

- Đến với chương trình có sự tham gia của hai đội: Tiểu đội 1 và Tiểu đội 2.

- Hai đội sẽ lần lượt trãi qua 3 phần thi sau:

+ Phần thứ nhất: Đồng diễn

+ Phần thứ hai: Thử tài chiến sĩ

+ Phần thứ ba: Vui cùng chiến sĩ

- Cho trẻ đi theo các kiểu chân kết hợp các kiểu đi thường, đi mũi bàn chân, đi gót chân, đi khom lưng, chạy chậm, chạy nhanh, xếp đội hình.

**2. Trọng động:**

- Xin mời hai đội bước vào phần thi thứ nhất: “Đồng diễn”

**+ BTPTC:** Tập trên nền nhạc bài “Cháu hát về đảo xa”

- Động tác tay – vai: Hai tay đưa ra trước, đưa lên cao. ( 2 lần x 8 nhịp)

- Động tác bụng - lườn: Đưa hai tay ra trước, nghiêng người sang trái sang phải. (2 lần x 8 nhịp)

- Động tác chân: Hai tay đưa về trước, chân trái bước lên. Hai tay đưa lên cao đồng thời chân trái khuỵ gối và ngược lại. (2 lần x 8 nhịp)

**-** Bật tách chân, khép chân. (4 lần x 8 nhịp)

+ **Bài tập vận động cơ bản: “Bật qua vật cản 15-20cm”**

- Cho trẻ bật theo ý tưởng của mình

- Hỏi trẻ về ý tưởng của mình.

**\* Làm mẫu:** Cô thực hiện.

- Làm mẫu lần 1 - không phân tích

- Làm mẫu lần 2 - kết hợp phân tích động tác.

Tư thế chuẩn bị: Chân đứng tự nhiên trước vật cản, đầu gối hơi khụy đưa hai tay từ trước ra sau để chuẩn bị lấy đà

Khi có hiệu lệnh bật nhún chân, đạp đất, bật mạnh về trước, lên cao để vượt qua vật cản, chạm đất nhẹ bằng 2 nửa bàn chân đến cả bàn chân, tay đưa ra trước để giữ thăng bằng  
. **\* Trẻ thực hiện:**

+ Lần 1: Trẻ lần lượt lên tập theo hiệu lệnh của cô, cô bao quát và sửa sai cho trẻ.

+ Lần 2: Trẻ thực hiện theo yêu cầu cao hơn

Củng cố: Cô gọi những trẻ bật khá lên thực hiện lại động tác bật cho 2 đội xem

+ **Trò chơi vận động: “Vui cùng chiến sĩ”**

Cách chơi: Lần lượt các thành viên trong mỗi đội sẽ bật qua vật cản cao 20 cm, sau đó bò qua cổng chui, chạy lên chọn 1 lá cờ cắm vào hàng rào của doanh trại QĐND Vệt Nam. Đội nào hoàn thành trước sẽ được cắm lá cờ tổ quốc lên cột cờ và đồng thời cũng là đội chiến thắng.

Luật chơi: Trong quá trình bật qua vật cản hoặc bò qua cổng mà làm ngã vật cản và cổng thì sẽ không được lên chọn cờ

**Giáo dục:** Bây giờ chúng ta sống trong thời bình nhưng các chú bộ đội vẫn ngày đêm canh giữ ngoài biển đảo, để bảo vệ tổ quốc. Để biết ơn các chú bộ đội thì các con phải chăm ngoan học giỏi, phải biết vâng lời người lớn. Để có được sức khỏe tốt như các chú bộ đội, ngoài ăn đủ các chất dinh dưỡng thì hằng ngày các con phải thường xuyên luyện tập thể dục. Có sức khỏe tốt thì các con mới học giỏi được.

**3. Hồi tỉnh**

- Cho trẻ đi lại nhẹ nhàng, hít thở.