**GIÁO ÁN DỰ THI GIÁO VIÊN GIỎI**

**NĂM HỌC 2023 – 2024**

**Lĩnh vực: Phát triển thể chất.**

**Đề tài: Thể dục: VĐCB: Bò chui qua cổng**

**TCVĐ: Vận chuyển thực phẩm**

**Đối tượng: Trẻ 3- 4 tuổi.**

**I. Mục đích yêu cầu:**

**\* Kiến thức:**

- Trẻ biết tên vận động “Bò chui qua cổng”

- Trẻ biết cách bò phối hợp chân nọ, tay kia nhịp nhàng, khi bò không chạm người vào cổng.

**\* Kỹ năng:**

- Trẻ phối hợp các bộ phận nhịp nhàng khi thực hiện vận động, có kỹ năng bò khéo léo không chạm vào đường hầm

- Phát triển tố chất khóe léo, nhanh nhẹn, bền bỉ khi thực hiện các vận động.

**\* Giáo dục**

- Trẻ tích cực, vui vẻ tham gia vào bài tập.

- Trẻ có ý thức tổ chức, kỉ luật tuân theo yêu cầu của cô.

**II. Chuẩn bị.**

- Cổng chui để làm đường hầm được nguỵ trang bằng lá cây.

- Đồ bộ đội của cô và trẻ.

- Các loại thực phẩm, rổ đựng thực phẩm.

- Nơ thể dục, xắc xô

- Nhạc các bài hát: Dance thể dục buổi sáng, Cháu thương chú bộ đội, nhạc yoga, nhạc chơi trò chơi.

- Sân tập, địa điểm tổ chức.

**III.** **Tiến hành hoạt động.**

**\* Khởi động:**

- Tôi rất vui khi hôm nay được đến thăm và tham gia tập luyện cùng với các đồng chí đấy.

- Trước khi bước vào buổi tập luyện, các đồng chí cảm thấy trong người như thế nào? Có đồng chí nào bị mệt không?

- Các đồng chí đã sẵn sàng chưa nào?

- Các đồng chí đã sẵn sàng chưa nào?

- Các đồng chí đã sẵn sàng, xin mời các đồng chí chúng ta cùng đi đến thao trường nào.

- Cho trẻ đi vòng tròn kết hợp các kiểu chân đi thường, đi mũi chân, đi gót chân, chạy chậm, chạy nhanh, khom lưng…theo đội hình vòng tròn trên nền nhạc “Dance thể dục buổi sáng” và tập BTPTC.

- Cho trẻ di chuyển về đội hình 3 hàng ngang tập BTPTC.

Đã đến thao trường, bây giờ xin mời các đồng chí chúng ta cùng bước vào bài tập luyện thể lực đầu tiên nào. Xin mời.

**\* Trọng động.**

**\* *Bài tập phát triển chung****: Tập các động tác kết hợp nhạc bài hát “Cháu thương chú bộ đội”* (Mỗi động tác thực hiện 2 lần x 4 nhịp; Động tác bổ trợ tập 3 lần x 4 nhịp)

**- Động tác tay, vai:** Hai tay đưa sang ngang, đưa lên cao (3LX4N)

**- Động tác lưng, bụng:** Hai tay đưa lên cao cúi người xuống tay chạm đầu ngón chân (2LX4N)

**- Động tác chân:** Đứng khuỵu gối. (3LX4N)

**- Động tác bật:** Bật chụm, tách chân. (2LX4N).

***\* Vận động cơ bản: Bò chui qua đường hầm.***

- Và để thực hiện tốt các phần luyện tập tiếp theo mời các đồng chí cùng về đội của mình nào. (Trẻ về 2 nhóm).

- Hỏi trẻ: +Đội của các đồng chí có những đồ dùng, đồ chơi gì đây?

+ Các đồng chí sẽ làm gì với những chiếc cổng này?

- Vậy bây giờ mời các đồng chí cùng sắp xếp những chiếc cổng để làm đường hầm cho nội dung tập luyện tiếp theo nào.

- Như vậy là các đồng chí đã hoàn thành đường hầm cho đội của mình. Theo các đồng chí với đường hầm này chúng ta sẽ thực hiện nội dung tập luyện gì? (Bò chui qua đường hầm)

- Đồng chí nào có thể dũng cảm “Bò chui qua đường hầm” cho các đồng chí khác cùng xem nào?

- Mời 2 trẻ lên thực hiện vận động “Bò chui qua đường hầm”.

- Mời 1-2 chiến sỹ nhận xét.

- Mời đồng chí thực hiện lại bài tập “Bò chui qua đường hầm” nào.

- Trẻ thực hiện cô giải thích bài tập: Từ đầu hàng hai đồng chí bước ra đứng phía dưới vạch chuẩn, khi nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị” hai đầu gối của đồng chí quỳ xuống sát mặt đất, đồng thời hai bàn tay chống xuống đất, đầu hơi cúi, mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu” thì đồng chí sẽ bò kết hợp tay nọ, chân kia, bò thẳng hướng sao cho đầu và người không chạm vào đường hầm, sau khi bò xong đứng dậy đi về cuối hàng.

- Hỏi trẻ: Các đồng chí vừa thực hiện bài tập gì?

- Cô cho trẻ thực hiện vận động.

- Tôi thấy các đồng chí cũng rất háo hức để “Bò chui qua đường hầm”. Xin mời các đồng chí chúng ta cùng thực hiện nào.

+ Lần 1: Cho 2 chiến sỹ của 2 đội lần lượt thực hiện. (Cô bao quát sửa sai)

- Các đồng chí vừa thực hiện bài tập gì?

- Vừa rồi các đồng chí thực hiện “Bò chui qua đường hầm” rất đúng kỹ thuật. Bây giờ chúng ta thi đua xem đội nào thực hiện nhanh hơn. Các đồng chí đã sẵn sàng chưa nào? Xin mời các đồng chí.

+ Lần 2: Cho 2 đội thi đua (Kết hợp nhạc)

- Cô động viên, khuyến khích trẻ thực hiện.

- Các đồng chí đã rất xuất sắc hoàn thành nôi dung luỵện tập “Bò chui qua đường hầm” và nội dung luỵện tập tiếp theo của chúng ta đó chính là “Vận chuyển thực phẩm”

***\* TCVĐ: Vận chuyển thực phẩm***

- Cô nêu cách chơi, luật chơi

- Cô tổ chức cho trẻ chơi 2 lần

- Cô kiểm tra kết quả cho từng đội.

Vừa rồi tôi thấy các đồng chí đã thực hiện rất xuất sắc các nội dung tập luyện, bây giờ chúng ta sẽ thư giản thả lỏng cơ thể hít thở không khí trong lành để trở về đơn vị nào.

***\* Hồi tĩnh***

- Cho trẻ tập các động tác yoga kết thúc hoạt động