**ĐỀ TÀI: CHẠY CHẬM 60 – 80cm**

**I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**:

- Trẻ chạy chậm, khi chạy tay đánh theo nhịp chân và hít thở đều

**II. CHUẨN BỊ:**

- Bóng, vòng thể dục.

- Nhạc thể dục sáng

- Trò chơi “Truyền tin”.

**III. TIẾN HÀNH:**

**1/*Khởi động:***

- Trẻ đi theo nhạc thực hiện các động tác khởi động đi các tư thế ngón chân, gót chân, khom người, chạy chậm, chạy nhanh…

**2/*Trọng động:***

**a/ Tập bài tập phát triển chung**

- Tay 1: Đưa 2 tay ra trước, lên cao ( 2x8 nhịp)

- Lườn 3: Đứng nghiêng người sang trái, sang phải ( 2x8 nhịp)

- Chân 4: Đứng co 1 chân ( 3 x 8 nhịp )

- Bật 2: Bật tiến về phía trước ( 3 x 8 nhịp )

**b/ Vận động cơ bản:** Chạy chậm 60 – 80cm

+ *TTCB:* đứng chân trước sau, tay đối với chân, mắt nhìn thẳng về trước bắt đầu chạy, khi chạy hít thở đều.

- Mời vài trẻ làm thử. Cô chú ý sửa sai.

- Trẻ tập chạy tại chỗ.

- Trẻ luyện tập:

+ Cho trẻ đứng thành 6 hàng dọc, cả lớp cùng thực hiện lần lượt luân phiên nhau

( 3-4 lần)

+ Thi đua giữa các nhóm (2-3 lần)

- Cô quan sát và kịp thời sửa sai cho những trẻ chạy chưa đúng, nhắc nhở trẻ không được chen lấn, xô đẩy bạn trong khi chạy.

**c/ Trò chơi vận động:** Truyền tin.

- Cách chơi: Cô nói nhỏ vào tai 1 bạn đứng đầu, sau đó bạn nói lại câu vừa nghe vào tai bạn kế tiếp, cứ tiếp tục như thế cho đến bạn cuối cùng, bạn đó sẽ chạy lên nói câu vừa nghe cho cô. Nếu đúng nội dung câu cô đã nói là giỏi.

- Luật chơi: Phải lắng nghe câu nói của cô , lập lại đúng theo nội dung.

**3/ *Hồi tĩnh:***

- Trẻ đi hít thở nhẹ nhàng.

**IV. KẾT THÚC**