**ĐI CHẠY THAY ĐỔI TỐC ĐỘ THEO HIỆU LỆNH**

**I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU:**

* Trẻ biết đi và chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.
* Tập phản xạ nhanh.

**II. CHUẨN BỊ:**

* Sân rộng, sạch
* Một quả bóng
* Một trống lắc

**III. TIẾN HÀNH:**

1. **Khởi động:**

 Trẻ đi vòng tròn với các tư thế đi nhón gót, đi bằng gót, đi khuỵu chân, chạy chậm.

1. **Trọng động:**
* **Bài tập phát triển chung:**
* Tay: đưa hai tay lên cao, ra phía trước, sang 2 bên (2 lần x 8 nhịp).
* Bụng: cúi gập thân người về phía trước (2 lần x 8 nhịp).
* Chân: dậm chân tại chỗ (3 lần x 8 nhịp).
* Bật tại chỗ (2 lần x 8 nhịp).
* **Vận động cơ bản**: Đi chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh
* Đội hình hàng ngang, đối diện nhau
* Cho một trẻ lên làm mẫu lần 1. Cô giới thiệu tên vận động
* Lần 2, cô giải thích: khi nghe hiệu lệnh trống lắc: cô vỗ đều thì đi, cô lắc nhẹ trống thì chạy chậm, cô lắc mạnh trống thì trẻ chạy nhanh.
* Cho từng nhóm 6 trẻ lên thực hiện (1 lần). Cô quan sát chú ý nhắc trẻ làm đúng theo hiệu lệnh, không chen lấn xô đẩy bạn.
* Nhóm bạn trai - bạn gái thực hiện (2 lần)
* **Trò chơi vận động**: Đuổi bóng.

- Luật chơi: không chạy trước bóng, không ngừng lại khi bóng còn lăn. Trẻ nào phạm luật thì nghỉ chơi một lượt.

- Cách chơi: Trẻ đứng hướng về một phía. Cô lăn bóng phía trước mặt trẻ, trẻ đuổi theo bóng. Khi nào bóng dừng lại thì tất cả dừng lại. sau đó lại tiếp tục (chơi 2 lần)

**3. Hồi tĩnh**: đi hít thở nhẹ nhàng.