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

**I/ MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

**Trẻ nắmđược tên của động tác và hiểu như thế nào là chạy CHẠY THAY ĐỔI TỐC ĐỘ THEO HIỆU LỆNH**

**Giáo dục trẻ không chen lấn nhau trong khi chạy.**

**II/ PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG:**

**Sân bãi rộng rãi thoáng mát**

**Nhạc**

**III/ TIẾN HÀNH:**

**- Hoạt động 1: Khởiđộng**

**Cho trẻ đi kết hợp đi kiểng gót, đi thường, đi bằng gót chân, chạy nâng cao đùi, chạy chậm, chạy nhanh. Sau đó đứng về 2 hàng ngang, dãn đều**

**Hoạt động 2: Trọngđộng**

**+ Bài tập phát triển chung: tập kết hợp bài: “Cả nhà thương nhau”**

**\*Tay (2.1) BT2**

 **: Hai tay dang ngang, đưa ra phía trước (2l\* 8n).**

**\*Bụng(3.1)BT 2**

**Đứng cúi người về phía trước,hai tay giơ len cao.(2l\*8n)**

**Chân (4.1)**

**Đưa chân ra phía trước,đưa sang ngang,đưa về phía sau(3l\*8n)**

**Bật (4.2) BT1**

 **(1L\*8N)nhảy về phía trước,**

 **,nhảy sang bên phải, bên trái.**

 **+ Vận động cơ bản:**

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

**\*Cho từng trẻ hay từng nhóm nhỏ(3-4 ytr3) đứng ở vạch xuất phát.Khi xuất phát,cho trẻ chạy ch65m, được khoảng 5 m, cô lại ra hiệu lệnh cho trẻ chạy nhanh; trẻ chạy nhanhđược 4-5 m, cô lại ra hiệu lệnh chạy chậm lại,,rồi dừng hẳn.**

**YÊU CẦU:trẻ khi chạy pha3ichu1 ý nghe hiệu lệnh nhanh - cha65mcu3a co6d9e63 thay đổi theo tốc độ chạy cho phù hợp.Hiệu lệnh có thể bằng lời nói, có thể du2nga6m thanh(xắc xô, vỗ tay,nhạc bài hát,: vỗ tay nhanh,trẻ chạy nhanh,vỗ tay chậm trẻ chạy cha65mhay khi nghe âm thanhto thì chạy nhanh,nghe âm thanh nhỏ thì chạy chậm....)**

 **Chạy Cô hướng dẫn trẻ cách đánh tay khi chạy và thở đềuđể giữ sức khi chạy**

 **Cho cả lớp cùng chạy một lượt**

 **Cô chạy cùng với trẻ và nhắc trẻ chạy vừa phải không chạy nhanh quá, không chen nhau trong khi chạy**

**Trong bữa tập cô cho trẻ chạy 2 lần, giữa hai lần chạy cô cho trẻ nghỉ 1-2 phút**

**Hoạt động 3: Trò chơi “ Chuyền khăn”**

**Cho trẻ ngồi thành vòng tròn**

**Cô nêu luật chơi: Cô mở một đoạn nhạc và đồng thời chuyền khăn theo vòng tròn. Khi hết nhạc, bạn nào giữ khăn thì bạn đó sẽ kể tên một nghề mà trẻ biết**

**Trẻ nào kể chậm trẻ đó sẽ bi bắt ra ngoài vòng tròn**

**Hồi tĩnh: trẻ đi nhẹ nhàng hít thở theo nhạc**