**GIÁO ÁN**

**Chủ đề: Bản thân**

**Hoạt động : TD**

**Đề tài: Chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh**

**Lứa tuổi : 3 – 4 tuổi**

**Thời gian: ngày 15 tháng 10 năm 2024**

**Người dạy: Trần Thị Diệu Thương**

**I. Mục đích yêu cầu:**

**1. Kiến thức:**

- Trẻ thực hiện đúng kĩ thuật bài thể dục chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.

**2. Kỹ năng:**

- Rèn kỹ năng chạy cho trẻ.

- Rèn luyện tố chất vận động nhanh nhẹn khi chảy.

**3. Giáo dục:**

- Giáo dục trẻ thường xuyên tập thể dục để giúp cơ thể khỏe mạnh.

- Đoàn kết, phối hợp với bạn khi tham gia vào hoạt động.

**II.** **Chuẩn bị:**

- Giáo án điện tử.

- Vạch chuẩn.

**III. Tiến hành hoạt động:**

**1. Khởi động**

- Cho trẻ đi vòng tròn vận động đi các kiểu chân: Đi bằng mũi bàn chân, gót chân, đi khom,chạy chậm, chạy nhanh,đi thường.Dàn 3 hàng ngang.

**2. Trọng động :**

**+ Bài tập phát triển chung:**

- Động tác tay - vai: Hai tay đưa ra trước lên cao( 2lần - 4 nhịp)

- Động tác bụng - lườn: Hai tay đưa sang ngang, quay sang hai bên( 2 lần- 4nhịp)

- Động tác chân: Ngồi khụy gối ( 4 lần- 4 nhịp)

- Động tác bật: Bật dang chân khép chân ( 2 lần - 4 nhịp)

**+ Bài tập vận động cơ bản:**Chạy thay dổi tốc độ theo hiệu lệnh

- Hôm nay cô dạy các con học thể dục bài:Chạy thay dổi tốc độ theo hiệu lệnh

- Lớp đồng thanh đề tài: ( 2 lần)

- Cô mời 2 trẻ lên làm mẫu:

+ Lần 1: Cô không phân tích.

+ Lần 2: Cô hướng dẫn kĩ thuật bật:

- TTCB : Đứng tự nhiên , Khi nghe hiệu lệnh vỗ tay nhỏ thì các con chạy chậm, khi cô vỗ tay to thì các con chạy nhanh, các con chú ý khi đi phải giữ thẳng người mắt nhìn về phía trước.

+ Lần 3 : Trẻ thực hiện cô khái quát lại động tác.

**\* Luyện tập**: Trẻ chia 2 đội và thực hiện chạy thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh.

- Cô theo dõi và sửa sai cho trẻ.

+ Củng cố : Cô mời 2 cháu khá lên thực hiện lại.

**\* Trò chơi vận động : Kẹp bóng**

- Cách chơi : Hai bạn sẽ là một cặp, và nhiệm vụ của hai bạn là kẹp vào giữa bụng 1 quả bóng và lắc lư sao cho bóng k rơi ra ngoài.

- Luật chơi : Cặp nào làm rơi bóng sẽ không được tham gia tiếp trò chơi.

3. **Hồi tĩnh.**

- Trẻ làm các động tác hít thở nhẹ nhàng.