**Giáo án: Chạy 15m trong khoảng 10 giây**

**1 Mục đích yêu cầu:**

- Trẻ nhớ tên bài tập, nhớ kĩ thuật động tác.

- Trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng, hạy liên tục không nghỉ, khi hạy mắt nhìn thẳng về phía trước. Rèn khả năng phối hợp các giác quan.

- GD trẻ tinh thần tập thể, cộng tác khi chơi.

**2. Chuẩn bị:**

- Sân bãi sạch sẽ an toàn, cờ đích 4 cái , vạch xuất phát.

**3. Tiến hành:**

\* ***Hoạt động 1***:***Khởi động***

Cô cho trẻ đi vòng tròn với các kiểu chân( kiễng gót, mũi bàn chân,mép ngoài…) chạy nhanh, chạy chậm, đi thường sau đó về 3 hàng dọc chuyển sang 3 hàng ngang dãn cách đều nhau

\* ***Hoạt động 2***:***Trọng động***

*- Bài tập phát triển chung*:

+ Tay: giang ngang, đưa ra trước, đưa lên cao.

+ Bụng:  2 tay giơ cao, cúi gập người

+ Chân: Tay giơ cao đưa ra trước, chân khuỵu gối.

+ Bật : Chân trước, chân sau.

 Mỗi động tác 2lần× 8 nhịp; chân 3lần ×8 nhịp

*- Vận động cơ bản*: Chạy 15m trong khoảng 10 giây

+ Cho trẻ điểm số chuyển đội hình 2 hàng ngang quay mặt vào nhau cách nhau 3,5m

+ Cô giới thiệu bài tập

+ Cô làm mẫu lần 1.

+ Cô làm mẫu lần 2 kết hợp phân tích động tác: Đứng chân trước chân sau trước vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh của cô bắt đầu chạy. Chạy đều đặn không ngừng nghỉ. Mắt nhìn thẳng về phía trước khi chạy.Khi đến đích từ từ dừng lại nhẹ nhàng về cuối hàng

+ Cho 2 trẻ lên làm thử. Cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Trẻ ở 2 hàng lên thực hiện (3 lần), cô bao quát giúp đỡ trẻ.

- *Trò chơi*: Lộn cầu vồng

+ Cô nhắc lại cách chơi, cho trẻ tìm bạn chơi, cô bao quát trẻ.

***\* Hoạt động 3***:***Hồi tỉnh***

 Cô cho trẻ làm chim bay nhẹ nhàng quanh sân 2 vòng, hít thở không khí trong lành