**

**PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

**ĐI, CHẠY THAY ĐỔI THEO HƯỚNG DÍCH ZẮC**

1. **MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

* Trẻ biết đi, chạy thay đổi theo hướng dích zắc và không chệch ra ngoài.
* Trẻ biết phối hợp tay chân nhịp nhàng.
* Trẻ nhanh nhẹn, khéo léo qua trò chơi “ Aii nhanh hơn”.

1. **CHUẨN BỊ:**

* Bài hát “em đi chơi thuyền”, “ gà trống, mèo con và cún con”
* Con đường dích zắc 3- 4 điểm.
* Dĩa nhựa, rổ đựng, quả bóng nhiều màu.
* Khối gỗ làm chướng ngại vật.

1. **TIẾN HÀNH:**
2. ***Hoạt động 1: khởi động***

* Cô mở nhạc bài “*em đi chơi thuyền*” kết hợp với các kiểu đi: *đi thường - đi bằng mũi bàn chân - đi thường - đi bằng gót chân - đi thường - chạy chậm - chạy nhanh - chạy chậm*.
* Chuyển đội hình 2 hàng ngang.
* ***Bài tập phát triển chung:***

+ Tay- vai: 2 tay đưa ra trước, lên cao, sang 2 bên (2lần x 4nhịp).

+ Chân: chân co duỗi về trước (4lần x 4nhịp).

+ Bụng- lườn: đứng cuối gập người ( 2lần x 4nhịp).

+ Bật: nhảy bật tại chỗ ( 2lần x 4nhịp).

* Cho trẻ hít thở thả lỏng người.

1. ***Hoạt động 2: Dạy trẻ đi, chạy trong đường dích zắc.***

* Cô giới thiệu vận động: Đi thay đổi hướng theo đường dích zắc.

+ Lần 1: Cô làm mẫu không giải thích.

+ Lần 2: Cô vừa làm mẫu + giải thích.

* ***Tư thế chuẩn bị***: *Đứng trước vạch chuẩn, 2 tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng về phía trước.*
* ***Kỹ năng:*** *Khi nghe hiệu lệnh thì trẻ đi thay đổi hướng theo đường dích zắc, khi tới gần nơi có chướng ngại vật bé cần giảm tốc độ và nghiêng người qua bên để tránh chướng ngại vật và đi tiếp. Khi đi qua hết đường dích zắc thì trẻ quay về hàng của mình”.*
* Cô mời 1 trẻ lên thực hiện. Nếu bé đi giỏi cô nâng cao cho bé chạy.
* Cho lần lượt bé thực hiện cô bao quát và sửa sai cho từng trẻ. (2 – 3 lần)

1. ***Hoạt động 3 : Trò chơi vận động*.**

* Cô giới thiệu trò chơi: “***Ai nhanh hơn”***.
* **Cách chơi**: Chia lớp thành 2 đội, lần lượt từng bạn của mỗi đội sẽ cầm dĩa đựng quả bóng và đi qua đường dích zắc có chướng ngại vật và để quả bóng vào rổ, sau đó chạy về.
* **Luật chơi**: Đội nào không làm rơi bóng, không chạm vào chướng ngại vật và lấy được nhiều quả bóng hơn là đội thắng cuộc.
* Cô nhận xét sau mỗi lần chơi, tuyên dương và khuyến khích cả 2 đội.
* Nhận xét tuyên dương lớp.
* Kết thúc tiết học.