**Тема:** Контрольно – проверочные

*Вводная часть:* Ходьба со сменой положения рук; на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (1,5мин).

*ОРУ (без предметов):*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п.(5—6 раз).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (ле­вую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

*ОВД:*

1. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50 см.) приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).



2. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г, шарики) одной рукой из-за головы на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 2—2,5 м. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки) на дальность из-за головы правой и левой рукой.



*Игра «Зайка серенький сидит»*.

Дети стоят в кругу и вместе с инструктором (родителем) произносят стихи, совершая движения, иллюстрирующие текст.

**Зайка серенький сидит**,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так

Ушами шевелит (от слов *«Вот так»* и до конца четверостишья дети шевелят кистями рук, подняв их к голове).

**Зайке холодно сидеть**,

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп

Надо лапочки погреть

**Зайке холодно стоять**,

Надо **зайке поскакать**,

Скок-скок, скок-скок,

Надо **зайке поскакать**.

Кто-то **зайку испугал**,

**Зайка прыг и убежал**.

(Инструктор (родитель) хлопает в ладоши и дети разбегаются по своим *«домам»*).