**Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста в адаптационный период**

Цель занятия:

развитие общих движений;

укрепление дыхательной мускулатуры и легочная вентиляция через дыхательную гимнастику;

развитие координации;

снятие физиологического и психо-эмоционального напряжения;

укрепление иммунитета средствами ароматерапии.

Программное содержание:

Упражнять детей в ползании на четвереньках и подлезании под арку.

Закреплять умение бросать на дальность правой и левой рукой.

Способствовать развитию координации движений и умению ориентироваться в пространстве.

Оборудование:

искусственные елки;

мягкие цветные палочки с липучками;

аромалампа, пихтовое масло;

игрушка лиса, арки, мячики;

корзинка, орехи в скорлупе.

Ход занятия

Перед занятием разогреть пихтовое масло в аромалампе.

1 часть.

Как в лесок пройти ребяткам, как тропинку отыскать.

Ой, смотрите, вот дорожка… Нам по ней легко шагать.

Ходьба по дорожке (25-30 см).

Дети подходят к лесу из искусственных елок.

Ходьба по извилистой дорожке (вокруг елок) – 10 с.

Ах, как вкусно пахнет лесом, елочкой смолистою.

Мы сейчас вдохнем поглубже запахи душистые.

Предлагать детям выполнять свободные движения руками во время ходьбы и бега.

Бег – 10 с.

Мы по лесу побежали, между елочкой мелькали.

Из-за елок выбегаем и друг друга догоняем.

Ходьба с дыханием – 10 с.

Очень быстро мы бежали и немножечко устали.

Мы немного отдохнем.

Мы сейчас в себя вдохнем.

Громко-громко выдохнем.

Вдох через нос – выдох через рот – 3 р.

Аромалампа убирается в герметичную коробку.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

Под елкой лежит корзинка с разноцветными мягкими палочками.

Посмотрите-ка, под елкой я корзиночку нашла.

Что в корзиночке лежит, я детишкам раздала.

1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, в руках палочка. Поднимание рук вверх. 4-5 раз.

А сейчас поднимем руки, будем выше елочки.

Опускаем руки вниз и в малышек превратись.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палочка в руках впереди. Наклоны вперед. 4-5 раз.

А теперь наклонись и друг другу улыбнись,

Снова ниже наклонись и друг другу улыбнись.

3. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, в руках палочка. Приседания. 4-5 раз.

Спрячем палочку под елку, встали – нет ее в руках.

Приседаем, поднимаем, снова с палочкой играем.

4. И.п.: лежа на спине, руки с палочкой за головой. Поднимание рук и ног вверх. 4-5 раз.

Отдохнуть на спинку ляжем, руки поднимаются,

С ножками встречаются, а потом опять на место дружно возвращаются.

5. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед. Палочка в руках. Ходьба по извилистой дорожке. 20-30 с.

Попрыгайте как зайчики, девочки и мальчики.

А теперь остановитесь и у елочек пройдитесь.

Попрыгайте как белочки, мальчики и девочки,

А потом ко мне идите, все в корзиночку кладите.

Основные виды движений.

(Выставляются арки, соединенные в тоннель.)

1. Ползание через тоннель. Дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Выползая из тоннеля берут орешек, выпрямляются и кладут его в корзинку Лисе. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торопились).

Ой, смотрите, вот дыра, здесь Лисичкина нора.

В гости к ней скорей ползите, собрать орешки помогите.

2. Бросание мяча на дальность правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых слабый бросок. Перед каждым броском проверить, в какую руку взяли мяч.

Снежные комочки в ряд лежат,

С нашими ребятками поиграть хотят.

Вы их подбирайте, далеко бросайте.

Подвижная игра «Лиса и зайцы» (действие в соответствии с текстом, прыжки, бег по сигналу) – 2 раза.

По лесной лужайке разбежались зайки. (бег)

Вот какие зайки, зайки - попрыгайки.

Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок, (сидят, копают лапками)

Вот какие зайки, зайки – попрыгайки.

Вот бежит лисичка – рыжая сестричка, (сидят, спрятались за ладошки)

Ищет где же зайки, зайки попрыгайки. Где зайки? – Вот мы! (убегают)

3 часть.

Спокойная игра «Не разбуди лисичку». Ходьба на носочках. (конспект занятия с ds50.ru) Дети гурьбой идут в лес, сажают лису под елку, идут обратно на носочках.

Лисичке спать уже пора, до свиданья, детвора.

Тихо, тихо, спать пора, до свиданья, детвора.