

Матвей Афанасьев  
Артем Смоляной



**ПОГ МАТВЕЙ**  
**ЗА ВСЕХ ДЕТЕЙ!**  
**ОПЫТ**

**ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**  
**И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**ОТ 2-Х ДО 5-И ЛЕТ**

Артем Смоляной

**Кот Матвей за всех  
детей! Опыт физического  
развития и воспитания  
детей от 2-х до 5-ти лет.  
Упражнения на каждый день**

«Издательские решения»

**Смоляной А.**

Кот Матвей за всех детей! Опыт физического развития  
и воспитания детей от 2-х до 5-ти лет. Упражнения на каждый день  
/ А. Смоляной — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-641817-2

Во втором издании сборника описаны и представлены различные физические упражнения, выполняющиеся в игровой форме, ориентированные на детей в возрасте от 2-х до 5-ти лет. Упражнения сгруппированы по видам воздействия на организм ребенка и направлены на развитие скорости, подвижности, ловкости, силы, выносливости, гибкости, помогающие развивать координацию движения, вестибулярный аппарат, наблюдательность, правильное дыхание, мелкую моторику. Книга ориентирована на молодых родителей.

ISBN 978-5-00-641817-2

© Смоляной А.  
© Издательские решения

## Содержание

ВСПОМНИМ, КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ?	7
В 2020 ГОДУ УВИДЕЛО СВЕТ ПЕРВОЕ ИЗДАНИЕ КНИГИ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,	10
ГИБКОСТЬ	12
Баскетбол	12
Воробушек	12
Гопак	12
Каракатица	12
Мишка	12
Столик	12
Трансформер	12
Мышечное развитие	14
Бросалки	14
Гуси-гуси	14
Кидалки	14
Кузнечик	14
Локотки	14
Матросов	14
Мельница	14
Наклоняшки	14
Неваляшка	15
Рогатка	15
Сосиска	15
Твист	15
Правильное дыхание	17
Буря	17
День рождения	17
Жаба	17
Шарики	17
Равновесие, координация, вестибулярный аппарат	19
Бревнышко	19
Водонос	19
Жмурки	19
Зайчик	19
Классики	19
Конькобежец	19
Кувьрки	19
Ласточка	19
Маятник	20
Попробуйка-поймайка	20
Раздвигушки	20
Садовник	20
Транспортер	20
Флюгер	20
Хоккеист	20

Цапля	20
Чертенок	21
Юла	21
Сила, выносливость	23
Качалка	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Кот Матвей за всех детей!**  
**Опыт физического развития**  
**и воспитания детей от 2-х до 5-ти лет**  
**Упражнения на каждый день**

**Матвей Афанасьев**  
**Артем Смоляной**

*Иллюстратор* Ева Литвинова

*Корректор* Светлана Старчикова

© Матвей Афанасьев, 2024

© Артем Смоляной, 2024

© Ева Литвинова, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0064-1817-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВСПОМНИМ, КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ?

Более 40 лет назад Александр Афанасьев, воспитанник великого советского хоккейного тренера и новатора Николая Семеновича Эпштейна, разработал на основе его идей методику общефизической подготовки детей дошкольного возраста.



Суть идеи была в том, чтобы через регулярные упражнения, которые ребенок воспринимает просто как игру, развивать его физически: силу, скорость, выносливость, гибкость, координацию движения, вестибулярный аппарат, правильное дыхание и многое другое.

«Такие занятия можно проводить, где и когда угодно: дома, на улице, по дороге в детский сад или в магазине, на даче и даже в общественном транспорте, – говорил Эпштейн. – Не важно, станет ли ваш ребенок великим чемпионом. Главное, что он будет расти здоровым человеком».

Сегодня методика Александра Афанасьева и Матвея, его сына, воспитанного на принципах, предложенных Николаем Семеновичем, – это стройная система занятий родителей со своими детьми с использованием различных, специально разработанных игровых форм, учитывающих возраст и пол ребенка и оптимальную физическую нагрузку. В ней описаны десятки вариантов игр на каждый день и случай.

Ежедневно уделяя таким играм всего 5—10—15 минут, за месяцы и годы проводится колоссальный по меркам ребенка объем физической подготовки. И это не требует от мам и пап, дедушек и бабушек каких-то особенных подвигов или специальных навыков.

## **В 2020 ГОДУ УВИДЕЛО СВЕТ ПЕРВОЕ ИЗДАНИЕ КНИГИ**

4 года назад мы издали первый «Опыт физического развития и воспитания детей...».

Книга вызвала неподдельный интерес у молодых родителей, семейных психологов, детских тренеров, социальных работников, но имела и определённые недостатки, которые мы постарались исправить во втором издании.

В первой части издания, которое вы держите в руках или читаете в электронной версии, вы найдете около 100 упражнений-игр с рекомендациями по их выполнению, соответствующие возрасту ребенка. Упражнения сгруппированы по типам воздействия на детский организм и направлены на развитие скорости, подвижности, ловкости, силы, выносливости, гибкости, способствуя развитию координации движений, вестибулярного аппарата, наблюдательности, правильного дыхания, мелкой моторики.

Во втором разделе, основываясь на нашей методике, опыте и опыте наших первых читателей, мы предлагаем вам набор ежедневных упражнений, специально подобранный таким образом, чтобы органично развивать гибкость, мышцы, выносливость, равновесие и правильное дыхание.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

- Слушай, – спросил меня мой друг- одногруппник, когда нашим сыновьям-погодкам было лет по 12, – почему твой Кирилл здоровенький, а мой Тёма вечно болеет?*
- А я с ним играл всю жизнь, – ответил я.*
- Так и мы играли.*
- А вы во что играли?*
- В «PlayStation».*
- А-а-а, – задумчиво покачал я головой, – а мы в «лягушку»...*

В результате такого шуточного разговора зародилась идея этой книги.

Её издание было бы невозможно, если бы не помощь наших добрых друзей. Мы выражаем искреннюю благодарность 13-летней девочке – Еве Литвиновой, которая создала прекрасный, современный образ Гэтеошки – главной героини нашей книги, и её маме – Марии Филиц.

Огромное спасибо Марку Эпштейну, сыну Николая Семеновича Эпштейна, на идеях которого и вырос наш «Опыт...».

Мы благодарим Аревшатяна Армена, Ханикову Светлану, Лемеша Ивана, Сыромятникову Елену, Нестерову Тамару, Касумова Руфата и Марию Юшкину, а также Ивана Семеняка, Валишина Олега, Наталью Добровольскую, Ярославну Смоляную.

Если каждый день играть с ребенком: скакать, бегать, надувать шарики, бросать камешки, прыгать в «классики» – то ребенок будет получать нагрузки и, как следствие, физически развиваться.

Куда сложнее придумать, во что играть, где и как играть. Придумать игры, которые бы и не наскучили малышу, и всесторонне развивали бы силу, выносливость, меткость с ловкостью, «дыхалку», вестибулярный аппарат.

Мы собрали и обобщили опыт таких игр и изложили в формате ежедневника.

Ничто так комплексно не развивает детей, как физическая активность. Помимо, собственно, «физики», развивается наблюдательность, реакция, умение взаимодействовать, принимать самостоятельные решения и, конечно, лидерские качества.

Самое сложное – одновременно быть своему ребенку и примером для подражания, и дать ему шанс осуществить собственные мечты, а не чьи-то.

Не забывайте, идя на прогулку, брать с собой мелок...

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,  
ИДЯ НА ПРОГУЛКУ, БРАТЬ С СОБОЙ МЕЛОК...**



## **ГИБКОСТЬ**

### **Баскетбол**

Бросание на точность мяча в ведро (таз, корзину). Бросать можно не только мяч, но и игрушку

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

### **Воробушек**

Наклоны с шагом вперед. Ребенок идет и одновременно наклоняется, как бы «клюет» еду как птичка

Дети: 2—3 года – 5 раз; 3—4 года – 7—8 раз; 4—5 лет – <8 раз

### **Гопак**

Ребенок приседает, а потом выпрыгивает вверх с вытянутыми руками. Например, подпрыгивает и пытается зацепиться за турник, ветку и проч.

Дети: 2—3 года – 5 раз; 3—4 года – 7—8 раз; 4—5 лет – <8 раз

### **Каракатица**

Ребенок стоит на одной ноге. Вторую ногу, согнутую в колене, прижимает рукой назад, при этом вторая рука для балансировки находится у центра груди. Делаем ногами попеременно

Дети: 2—3 года – не реком.; 3—4 года – 1 мин; 4—5 лет – 2 мин

### **Мишка**

Кувырки через плечо или через бок. Упражнение очень важно для выработки навыков правильного падения

Дети: 2—3 года – 1—2 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

### **Столик**

Ребенок опирается на руки и ноги лицом вверх и изображает стол. Можно поднимать одну ногу. Будет стол на трех ножках

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

### **Трансформер**

Прыжки по комнате на четырех «ногах». Прыгать можно, как угодно

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет



## Мышечное развитие

### Бросалки

Ребенок ложится на пол. В ногах у него мяч (игрушка). Он подбрасывает его вверх ногами и старается поймать. Можно лечь рядом или напротив ребенка и перебрасывать мяч друг другу  
Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

### Гуси-гуси

Хожение гуськом. Можно ходить, когда руки в замке прижаты к голове сзади  
Дети: 2—3 года – 1—2 мин; 3—4 года – 2—3 мин; 4—5 лет – 3—4 мин

### Кидалки

Бросание мяча или другого предмета (игрушки, или мандарина) друг другу  
Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

### Кузнечик

Ребенок прыгает вдоль линии, при этом каждая нога линию не пересекает, которую надо предварительно подготовить (лента, положенная или наклеенная (малярный скотч) на пол, черта, нарисованная мелом на асфальте и т.п.)

Дети: 2—3 года – 1—2 мин; 3—4 года – 2—3 мин; 4—5 лет – 3—4 мин

### Локотки

Руки согнуты в локтях и прижаты к плечам. Делаем круговые движение  
Дети: 2—3 года – 4—5 раз; 3—4 года – 7—8 раз; 4—5 лет – <10 раз

### Матросов

Бросание предмета на дальность. За одно можно рассказать ребенку про подвиг Александра Матросова и вообще про героизм

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – 5—6 раз

### Мельница

Произвольные махи руками по кругу. Можно просить ребенка одну руку крутить вперед, а другую назад

Дети: 2—3 года – 1 мин; 3—4 года – 1,5 мин; 4—5 лет – 2 мин

### Наклонышки

Наклоны вперед и назад. Можно поднимать игрушку, мяч

Дети: 2—3 года – 5 раз; 3—4 года – 7—8 раз; 4—5 лет – <8 раз

## **Неваляшка**

Наклоны туловища вправо-влево. Руки на поясе

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – 5—6 раз

## **Рогатка**

Ребенок лежит на полу старается раздвинуть ноги как можно шире. Для детей 4—5 лет желательно, чтобы корпус был оторван от пола

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

## **Сосиска**

Ребенок идет на руках, при этом родитель держит его за ноги, практически перпендикулярно земле. Можно ходить только вперед

Дети: 2—3 года – не реком.; 3—4 года – 1 мин; 4—5 лет – 1—2 мин

## **Твист**

Вращение стопами ног по переменно или вместе. Можно делать сидя (2—3 года)

Дети: 2—3 года – 4—5 раз; 3—4 года – 7—8 раз; 4—5 лет – <10 раз



## **Правильное дыхание**

### **Буря**

Задувание свечек. Свечки расставить по комнате, чтобы ребенок перемещался от свечки к свечке. Свечки должны стоять на высоте на уровне рта ребенка, чтобы он не имел возможности задувать их сверху (безопасность)

Дети: 2—3 года – 29 раз; 3—4 года – 1—2 раза; 4—5 лет – 2—3 раза

### **День рождения**

Задувание свечек. Свечки можно располагать как «на торте». Свечки должны стоять на высоте на уровне рта ребенка, чтобы он не имел возможности задувать их сверху (безопасность)

Дети: 2—3 года – 29 раз; 3—4 года – 2—3 раза; 4—5 лет – 4—5 раз

### **Жаба**

Ребенок задерживает дыхание. Надувает щеки

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

### **Шарики**

Надувание шарика или тонкого полиэтиленового пакета. Можно использовать надувание через трубочку

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет



День  
рождения

## **Равновесие, координация, вестибулярный аппарат**

### **Бревнышко**

Ребенок, лежа, катается через бок вперед назад (перекатывание бревна)

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

### **Водонос**

Ребенок половником или глубокой ложкой носит воду из миски в миску на небольшое расстояние (между двумя стульями, например) для 4—5 лет. Можно перемещать так и игрушку (2—4 года)

Дети: 2—3 года – 1—2 раза; 3—4 года – 2—3 раза; 4—5 лет – 3—4 раза

### **Жмурки**

Жмурки. Ребенок с закрытыми глазами «ловит» маму. Можно, чтобы он «ловил» (искал) большую игрушку

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

### **Зайчик**

Ребенок прыгает на двух ногах, прижав ладошки-ушки к голове

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – 5—6 раз

### **Классики**

На асфальте или в квартире малярным скотчем «рисуются» классики (квадратики) и ребенок прыгает из квадрата в квадрат в произвольном порядке

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

### **Конькобежец**

Если есть небольшая прямая скользкая накатанная дорожка, можно прокатиться на ногах

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – 5—6 раз

### **Кувырки**

Кувырки через голову. Вперед. Назад (4—5 лет). Обязательно страхуйте ребенка

Дети: 2—3 года – 1—2 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

### **Ласточка**

Ребенок стоит на одной ноге. Вытянутую другую ногу поднимает назад. Руки расставлены в сторону. Делаем ногами попеременно

Дети: 2—3 года – не реком.; 3—4 года – 1 мин; 4—5 лет – 2—3 мин

## Маятник

Ребенок ходит по прямой линии вперед и назад, которую надо предварительно подготовить (лента, положенная или наклеенная (малярный скотч) на пол, черта, нарисованная мелом на асфальте и т.п.). Дети 4—5 лет могут ходить по бордюру, но с подстраховкой родите

Дети: 2—3 года – 3—4 раза; 3—4 года – 5—6 раз; 4—5 лет – 9—10 раз

## Попробуйка-поймайка

Ловля мелкого предмета с переворотом ладони. Надо постараться «поймать» предмет тыльной стороной ладони. Очень важен личный пример родителя, что это возможно

Дети: 2—3 года – пока не устанет; 3—4 года – пока не устанет; 4—5 лет – пока не устанет

## Раздвигушки

Ребенок, сидит на полу и разводит ноги в стороны. То же самое можно делать, но с подъемом ног от пола (руки ребенка или родителя поддерживают спину сзади)

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

## Садовник

Пройди между деревьев, растущих буквой «V»

Дети: 2—3 года – 2—3 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – 5—6 раз

## Транспортер

Передача мелкого предмета из руки в руку между ног с наклоном тела. Для детей 4—5 лет можно еще сгибать ногу в колене

Дети: 2—3 года – 0,5 мин; 3—4 года – 1 мин; 4—5 лет – 1,5 мин

## Флюгер

Ребенок стоит на одной ноге руки вытянуты

Дети: 2—3 года – 0,5 мин; 3—4 года – 1 мин; 4—5 лет – 1,5 мин

## Хоккеист

Хожение в развалку, как будто едет на коньках. Можно размахивать руками, как будто в руках клюшка. Можно дать ребенку палку или другой подходящий предмет

Дети: 2—3 года – 0,5 мин; 3—4 года – 1 мин; 4—5 лет – 1,5 мин

## Цапля

Ребенок стоит на одной ноге. Вторую ногу, согнутую в колене, прижимает двумя руками к груди. Делаем ногами попеременно

Дети: 2—3 года – 1 мин; 3—4 года – 1—2 мин; 4—5 лет – 2—3 мин

## **Чертенок**

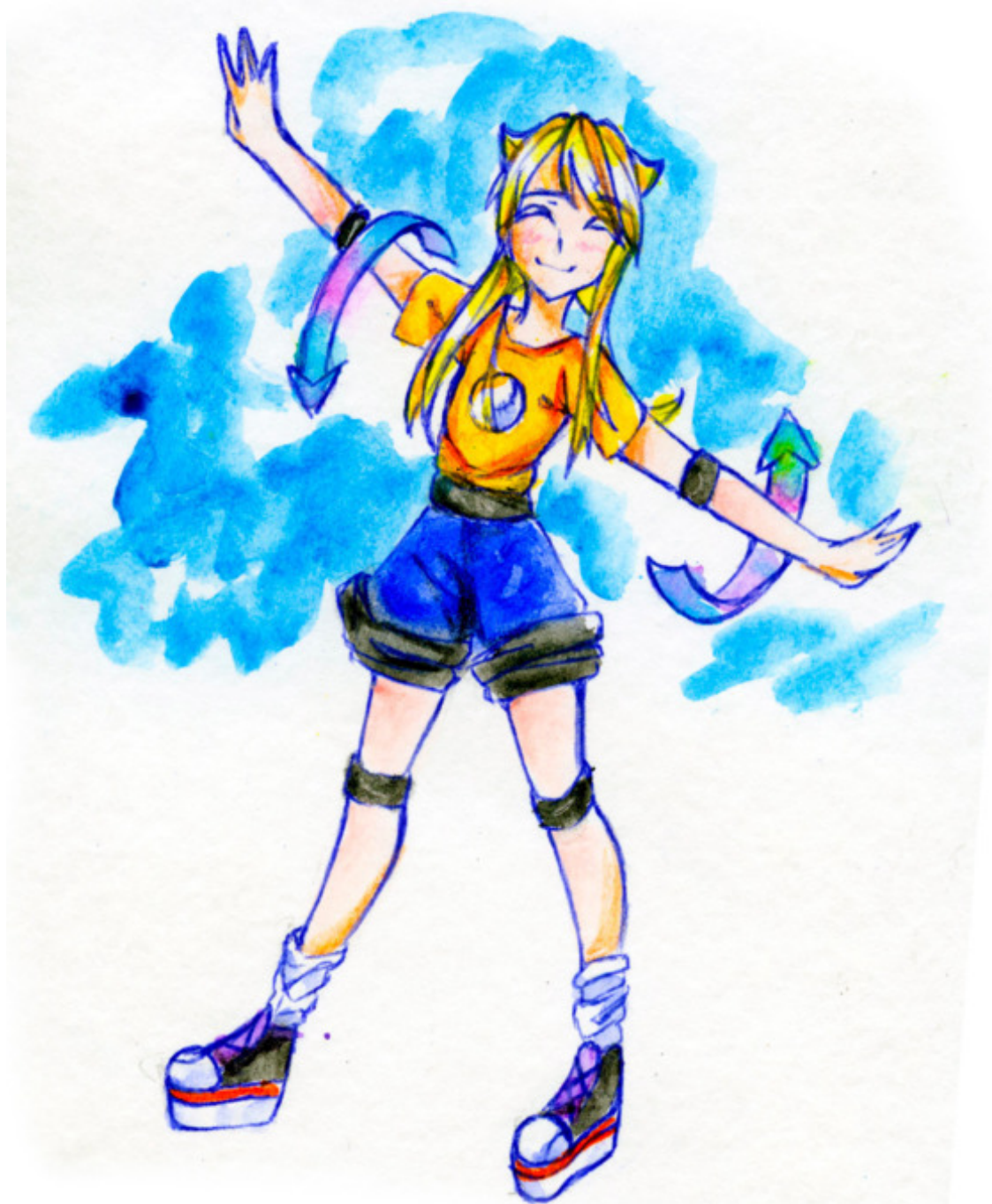
Ребенок на месте раскручивается вокруг себя, останавливается и начинает движение вперед по обозначенной прямой линии, которую надо предварительно подготовить (лента, положенная или наклеенная (малярный скотч) на пол, черта, нарисованная мелом на асфальте)

Дети: 2—3 года – 1 мин; 3—4 года – 1—2 мин; 4—5 лет – 2—3 мин

## **Юла**

Ребенок на месте раскручивается вокруг себя

Дети: 2—3 года – 1 мин; 3—4 года – 1—2 мин; 4—5 лет – 2—3 мин



Цельница

## **Сила, выносливость**

### **Качалка**

Ребенок, лежа, на спине прижимает колени к груди качается вперед-назад  
Дети: 2—3 года – 1—2 раза; 3—4 года – 3—4 раза; 4—5 лет – <5 раз

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.