

## СПОРТ И ГРАД

*Программа дополнительного физического образования для детей 2–4 лет с родителями*

**К**аждое общество стремится видеть своих членов здоровыми и счастливыми. И государство, и родители с самого рождения ребёнка стараются сохранить и приумножить его здоровье, предоставляют возможности, которые позволяют ребёнку стать полноценной гармоничной личностью.

Какая же сложилась ситуация сегодня с физическим развитием дошкольников? Часть детей посещают ДООУ, часть детей по разным причинам до школы находятся дома, посещая группы развития для дошкольников. Эти дети получают достаточное умственное развитие, но не получают физического развития. Если, конечно, родители сами, целенаправленно не занимаются с ребёнком физической культурой. В любом ДООУ обязательно есть занятия в спортивном зале, на свежем воздухе, а то и бассейне. А те «физкультминутки» в многочисленных группах развития дошкольников не удовлетворяют потребностям детского организма в движении.

Движение — это биологическая потребность любого организма, а уж детского, тем более. Недаром говорят: «Движение есть жизнь!» Более того, многие навыки закладываются именно в раннем воз-

расте. Раннее физическое развитие влияет на развитие в целом. Это уже доказано учёными, написано много книг. Вот, например, мнение авторов монографии «Как сделать ребёнка физически совершенным»<sup>1</sup>: «Мобильность и интеллект связаны самым непосредственным образом, и особенно важна эта связь в раннем детстве. У человеческих существ потребность двигаться стоит на втором месте после потребности дышать».

«Мозг растёт и развивается исключительно благодаря его использованию. Чем чаще используются сенсорные и двигательные окончания мозга в данный момент времени, тем больший объём занимает мозг в процессе своего роста.

Насколько быстро на смену беспорядочным и бесцельным движениям рук и ног придут движения осмысленные, зависит от того, насколько быстро и успешно разовьётся мускулатура, необходимая для таких движений. Но самое важное – это будет зависеть от того, насколько быстро разовьются сенсорный и моторный отделы мозга, которые контролируют такие движения. А это, в свою очередь, будет результатом того, как часто ребёнок будет получать возможность двигаться. Самое удивительное состоит в том, что чем раньше

ребёнок начнёт двигаться, получив для этого все возможности, тем быстрее будет расти и развиваться его мозг, позволяя перейти к следующей, более высокой стадии».

Во многих видах спорта детей принимают с 3–4 лет, чтобы после поддержать гибкость позвоночника и суставов. Скоростные качества, ловкость, координацию нужно начинать развивать в дошкольном возрасте.

Кроме проблемы нехватки обучения основам движения существует и другая проблема. Часть детей нуждается в исправлении осанки, усилении мышечного каркаса, в активизации нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Все системы нашего организма требуют грамотной, дозированной тренировки и нагрузки. Без этой нагрузки жизненно-важные системы не развиваются, их функции стабилизируются, а со временем эти функции начинают угасать. Чтобы построить дом «на века», закладывают прочный фундамент. У человека такой фундамент закладывается в детстве. Как малыш сможет осилить сложнейшие обязательные образовательные программы в школе, если у него повышенная утомляемость, нет сил противостоять вирусным инфекциям. Частые пропуски по болезни – нет результата – нервный срыв – невроз. Здание трясёт, потому что нет соответствующего фундамента.

<sup>1</sup> Доман Г.Д., Хаги Б. *Как сделать ребёнка физически совершенным: Пер. с англ.* – М.: Аквариум, 2000. 336 с. (Малыши хотят и могут учиться!)

Но личность гармоничная – не только физически развитая. Это личность высокодуховная, воспитанная нравственно, эстетически. Это личность с навыками жизни в обществе, уважающая взгляды и позиции другого человека, ориентированная на сотрудничество.

И личностным качествам также надо учить. Мягко, корректно, постепенно, учитывая возрастные особенности ребёнка. В ДОО работают опытные методисты, воспитатели, которые учат ребёнка корректировать своё поведение в коллективе других детей. Конечно, не все, но многие мамы детей на домашнем воспитании, особенно молодые, забывают об этой грани развития ребёнка. Многие мамы, няни, бабушки, занимаясь воспитанием ребёнка, совершают ошибки, такие, как подмена игровой деятельности учебной, требование умений и навыков без учёта возраста малыша, некорректные высказывания и поведение, несоблюдение последовательности в процессе деятельности и мн. др. Поэтому очень важно педагогам и родителям грамотно подходить к формированию личности ребёнка. Необходимо и педагогу, и родителям создать комфортный психологический фон, необходимый для усвоения ребёнком информации. И информация, конечно, должна быть адаптирована для детского восприятия, оформлена правильным и доступным языком.

Важно заложить фундамент мировоззрения человека, достигающего результат, человека успешного, человека-деятеля. Как это осуществить? Используя возрастную мотивацию, сделать для маленького ребёнка достижение результата максимально лёгким.

Что можно предложить «вынужденным домоседам» или детям, посещающим частные «мини-садики», где не предусмотрена физическая подготовка? Мной сделана попытка создать программу «СпортИград» по развитию физической и духовной культуры ребёнка. Программа рассчитана на детей с 2-х до 4-х лет при обязательном присутствии родителей (хотя бы одного).

Для чего необходимо присутствие родителей?

- Дети в таком возрасте очень привязаны к родным, и многие боятся оставаться с малознакомым человеком.
- Мама лучше знает своего ребёнка и может помочь организовать его, используя секреты, известные только им двоим.
- Родители проникаются принципами работы с ребёнком, видят этапы, ведущие к результатам, а не только сам результат.
- Работая в группе, родители могут наблюдать за сверстниками своего малыша, видеть проблемы свои и чужие, что позволяет быть более терпимыми к другим.



ведения в обществе. В игре дети знакомятся с социальными ролями взрослых, примеряют их.

Дети сами участвуют в ситуациях, разрешают конфликты игрушек-героев, подсказывают выход из затруднительных ситуаций. Для этого за каждым героем-игрушкой закреплены определённые роли и свойства характера. Например, Кот Мурыч – умный, взрослый, сообразительный. Он воспитывает тигрёнка Босю. А Бося – маленький, добрый, доверчивый, любопытный, старается у всех чему-нибудь поучиться. Мишка и Заяц – закадычные друзья, ходят всюду вместе, выручают друг друга. Лисёнок – хитрый, всех старается обмануть. Большая обезьяна – мама, маленькая обезьянка – её дочка. Тигры – дальние родственники Боси. Они приезжают в гости и знакомятся с нашим миром, бытом, городом.

- Помощь родителей требуется при перестроениях элементов оборудования, когда меняются упражнения, и для подстраховки детей.

- Занимаясь в группе, ребёнок постигает навыки общения в коллективе других детей. Позднее, в школе, ему будет легче адаптироваться в новом школьном коллективе.

Теперь поясню, что я подразумеваю под развитием духовной (и душевной!) культуры ребёнка. Несомненно, основа занятий – физическое развитие ребёнка. Но попутно осваиваются и закрепляются культурные ценности, нормы этики и правила по-

В процессе занятий можно ненавязчиво провести ревизию знаний ребёнка. Например, уровень познания ребёнка в области литературы, окружающего мира, счёта, дней недели, времён года и месяцев, цветов, профессий и т.д.

Постоянная проверка памяти ведёт к её улучшению. Жизнь героев никогда не замирает. и если кто-то из детей пропустил предыдущее занятие, можно попросить присутствующих рассказать «краткое содержание предыдущих серий».

В конце занятия дети достают из «конверта сюрпризов» одну картинку с изображением животного или предмета, называют его и наклеивают на свой лист ватмана. Таким образом, от занятия к занятию малыш композиционно выстраивает свою «картину мира». Когда лист полностью заполнен, ребёнок гордо уносит его к себе домой.

Ведётся работа и с уважением и признанием ребёнка как личности. Личность, с которой считаются, которую уважают, начинает также уважительно относиться к окружающим. В программе предусмотрены вводные и тематические лекции для родителей, которые должны положительно влиять на самооценку ребёнка.

Стоит только отвлечь ребёнка от лёгкого дискомфорта, иногда сопровождающего тренировочный процесс (неуверенность в своих силах, небольшая общая мышечная усталость), погружением в литературно-театрально-образный контекст. И обязательно радоваться вместе с ребёнком его маленьким победам.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** — помочь ребёнку дошкольного возраста, не посещающему ДОУ, получить высокое физическое и духовное развитие, бережно сохранив при этом его физическое и психическое здоровье. Также помочь родителям сформировать миро-

воззрение ребёнка как целостной, уважающей себя и других личности.

## Задачи программы:

1. Развить в соответствии с возрастом необходимую базу двигательных навыков и умений, подготовить ребёнка к дальнейшим занятиям спортом.
2. Охранять и приумножать здоровье ребёнка.
3. Привить любовь к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
4. Расширить кругозор, ознакомить с окружающим миром, способствовать любознательности ребёнка, представить произведения литературы и искусства.
5. Ознакомить малыша с морально-этическими нормами общества.
6. Научить ребёнка воспринимать информацию, обеспечив грамотную, соответствующую возрасту ребёнка подачу информации.
7. Создать вокруг ребёнка психологический фон, предрасполагающий к дальнейшему совершенствованию дошкольника.

## ПЕРВЫЙ ГОД ПРОГРАММЫ

**Цель первого года** программы — адаптация ребёнка к новым условиям, к новым правилам и требованиям. Привить ребёнку желание заниматься физическими упражнениями, желание идти на контакт со сверстниками и тренером. Физически укрепить малыша. **Данная цель требует решения ряда задач:**

**Диагностика физической подготовленности ребёнка 2–2,5 лет при поступлении в группу**

Упражнения	Уровень физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>ПРЫЖКИ</b>			
Прыжки на носочках, стопы толкают пол одновременно. Ноги слегка согнуты в коленях	–	Ребёнок старается оторвать тело от земли, но ещё нет одновременных прыжков-толчков, а поочерёдные толчки – прыжки-«ковыляния»	Способен оттолкнуться одновременно двумя стопами при поддержке взрослого
Прыжки в длину	–	–	Прыжок через ленту при поддержке и помощи взрослого.
Прыжки в высоту запрыгивание на опору	–	–	Попытка подпрыгивать на месте
Прыжки в низком приседе	–	–	–
<b>БЕГ</b>			
Быстрота. Бег на 10 м (с)	Бег без «полёта» 5,6 и выше	Бег с небольшим «полётом» 5,3–5,5 с	Бег с небольшим «полётом» 5,0–5,3 с
<b>ВИС. Удержание собственного веса на руках на перекладине</b>			
Вис на перекладине (с)	до 5 с	от 5–10 с	От 10 с и выше
«Рукоход» – переход руками по очереди с одной перекладины на другую	Только с помощью взрослого, 30–50% веса	Только с помощью взрослого, 50–70% веса	Самостоятельно 100% веса
<b>МЕТАНИЕ</b>			
Бросок одной рукой малого мяча в горизонтальную мишень – корзину диаметром 60 см на уровне груди малыша на расстоянии 50–70 см	Слабый толчок. Нет попаданий	Толчок достаточный. Нет попаданий	Толчок сильный. Есть попадание
<b>ХОДЬБА НА РУКАХ С ПОДДЕРЖКОЙ ЗА НОГИ</b>			
Ребёнок идёт на руках 4–5 м, взрослый поддерживает его за ноги	Не держится на руках, ложится на живот	Проходит с остановками и поддержкой под бёдра	Проходит без остановки и поддержкой под стопы

1. Обеспечить доброжелательную, комфортную атмосферу для занятий в группе.
2. Сформировать учебный материал таким образом, чтобы он стал для ребёнка доступным и лёгким для усвоения.
3. Ввести оценку «делаю упражнение правильно» и поощрять правильность выполнения упражнений.
4. Следить за самочувствием ребёнка во время занятия.

### **Критерии оценки первого года занятий**

К концу года дети должны:

- 1) Свободно общаться в группе, легко идти на контакт, с желанием включаться в игровую ситуацию, не отказываться от попытки сделать сложное, «нелюбимое» упражнение.
- 2) Каждое упражнение из общей двигательной базы должно находиться на стадии закрепления или на стадии переходной от разучивания к закреплению.
- 3) Общая физическая подготовка ребёнка, при условии хорошей посещаемости занятий, должна значительно улучшиться. Это подтверждается итоговым тестированием в конце учебного года.
- 4) Испытывать потребность в занятиях физической культурой, что выражается в ожидании следующего занятия, повторении занятия самостоятельно дома с игрушками и т.д.

### **Содержание программы первого года**

На протяжении первого года (для детей 3-летнего возраста) или 2 лет (для детей 2-летнего возраста) дети выполняют определённый обязательный набор упражнений. При освоении каждого из упражнений ребёнок проходит все стадии выполнения упражнения: стадия разучивания, стадия закрепления, стадия совершенствования. Только при соблюдении условия постоянства повторений, возможен результат.

### **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ**

#### *Средства развития быстроты:*

- Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый).
- Подвижные игры.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание.
- Упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

#### *Примеры упражнений для развития быстроты:*

- Прыжок с двух ног вперёд (толчок в длину).
- Упражнения с изменением темпа бега.
- Бег равномерный чередуется с ускорением.



**Диагностика физической подготовленности ребёнка 2,5–3 лет к концу первого года занятий**

Упражнения	Уровень физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>ПРЫЖКИ</b>			
Прыжки на носочках, стопы толкают пол одновременно. Ноги слегка согнуты в коленях	Старается оторвать тело от земли, но ещё нет одновременных прыжков-толчков, а поочерёдные толчки — прыжки-«ковыляния»	Прыжки чередуются с прыжками-«ковыляниями», есть остановки	Прыгает без поддержки взрослого дорожку длиной до 10 м
Прыжки в длину (см)	до 30	до 50	свыше 50
Прыжки в высоту (см) запрыгивание на опору	До 10	10 – 20	Свыше 20
Прыжки в низком приседе	С остановками, 5–6 м	Без остановок, 5–6 м	Без остановок, свыше 6 м
<b>БЕГ</b>			
Быстрота. Бег на 10 м (с)	Бег небольшим «полётом» 5,0 – 5,3	Бег с небольшим «полётом» 4,5 – 5,0	Бег с небольшим «полётом» 3,9- 4,5
<b>ВИС. Удержание собственного веса на руках на перекладине</b>			
Вис на перекладине (с)	10 – 25	25 – 45	45 – 60
«Рукоход» — переход руками по очереди с одной перекладины на другую	Только с помощью взрослого, 50 – 70% веса	Самостоятельно 100% веса	Самостоятельно 100% веса, проходит 3 перекладины
<b>МЕТАНИЕ</b>			
Бросок одной рукой малого мяча в горизонтальную мишень — корзину диаметром 60 см на уровне груди малыша на расстоянии 100 см и выше	Слабый толчок. Нет попаданий	Толчок достаточный. Нет попаданий	Толчок сильный. Есть попадание
<b>ХОДЬБА НА РУКАХ С ПОДДЕРЖКОЙ ЗА НОГИ</b>			
Ребёнок идёт на руках, взрослый его поддерживает за ноги	Проходит с остановками и поддержкой под бёдра 10 – 17 м	Проходит без остановки и поддержкой под стопы 15 м	Проходит без остановки и поддержкой под стопы 3 раза по 15 м





---

***Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени***

---

- Метание мяча вдаль.
- Перепрыгивание с мата на мат через расстояние разными способами: то толчком с двух ног, то толчком с одной ноги.
- Бег зигзагом с 4–5 поворотами.
- Подвижные игры типа «Догони», «Кто быстрее принесёт предмет» и т.д.

## **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

*Средства развития ловкости:*

– Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами, с преодолений различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание, прыжки, лазание);

– Общеразвивающие упражнения;

– Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов).

*Примеры упражнений для развития ловкости:*

- Запрыгивание на небольшую высоту без рук одновременным толчком двумя ногами. Высота 20–30 см.
- Перепрыгивание через препятствие толкаясь одной ногой, принимая вес на другую. Возможно при разучивании быстрое перешагивание после разбега. Затем перешагивание плавно переходит в прыжок.
- Прыжки в низком приседе. Ноги толкаются одновременно.



---

***Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся обстоятельствах правильно, быстро и находчиво***

---

Возможна поддержка родителя. Прыжки чередуются с небольшим отдыхом, т.к. ребёнок быстро устаёт.

- Прыжки на носочках в верхнем уровне – «зайка». Стараться толкаться носочками ног одновременно. При поочерёдном отталкивании следует остановить ребёнка и показать, как ножки должны прыгать – «дружно толкаются, дружно приземляются».

- Стэп – поочерёдное зашагивание и спуск с небольшой высоты ступени – «с горки на горку».

- Перешагивание, ходьба по удалённым друг от друга предметам. Взрослый помогает, страхует ребёнка.

- Мамы держат палки на расстоянии 20–40 см. Перепрыгнуть через 10 палок. Высота палки от 15 см до 20 см.

- Выпады, расширение шага, затем перепрыгивание с ноги на ногу через расстояние (постелить тряпочку, разложить мягкие мелкие игрушки) – «великан шагает».

- Метание мяча вдаль, вверх, в цель.

- Прыжки через палки, полоски ткани, ведра.

- Прыжки в обручи, «пролезания» через обручи.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ

*Средства развития силы:*

– Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления пар-

***Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или प्रति действовать ему за счёт мышечного напряжения***



тнёра (в парных упражнениях);

– Упражнения, отягощённые весом собственного тела;

– Упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).

*Примеры упражнений для развития силы:*

- Прыжок с двух ног вперёд (толчок в длину).

- «Тачка». Хождение на руках, родители держат за ступни, голени или под бёдра. Чередуем с отдыхом.

- «Рукоход» – переход руками с палки на палку. Взрослый поддерживает, уменьшая нагрузку на руки.

- Вис на кольцах, ноги вниз, руки выпрямить. Вис на кольцах, ноги тянуть вверх, руки выпрямить. Взрослый поддерживает, помогает.

- Вис на кольцах, ноги подтянуть и продеть в кольца, пере-

браться руками по верёвкам выше, чтобы кольца оказались в области тазобедренных суставов. «Качелька». Взрослый может сам продеть ноги ребёнка в кольца, если малышу не понятно. Главное, чтобы ребёнок уверенно держался руками и привыкал к «качельке».

- Подтягивание вертикальное 1 – 2 раза с поддержкой взрослого.

- Подтягивание горизонтальное по скамейке.

- Удержание корпуса в упоре на отжимания – «скамейка».

- Вис на руках с раскачиванием и без. Раскачивание небольшое по амплитуде.

- Вис на руках на «тарзанке» (верёвка с перекладиной) и спрыгивание.

- Самолёт на взлётной полосе – вис на руках на палке, которую несут 2 ассистента.

- Вис на одной руке. Обязательно поддерживает взрослый.

- Ходьба на руках боком, ноги лежат на скамейке.

- Держать корпус в упоре на отжимание на двух палках.

- Вис на палке снизу, обвивая палку ногами.

- Запрыгивание на небольшую высоту без рук одновременным толчком двумя ногами. Высота 20 – 30 см.

- Высокое выпрыгивание вверх из низкого приседа. Руки тянутся вверх.

- Тянуть верёвку.

- Толкать стену, упираясь ногами в пол. Положение тела диагональное.

- Ползать по-пластунски.

- Качать пресс от 10 – 20 раз из положения на спине.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



*Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха амплитуды движений определённых частей тела в определённом направлении*

*Средства развития гибкости:*

– Выполнение упражнений с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

*Примеры упражнений для развития гибкости:*

- Палка вверху в вытянутых руках, наклоны корпусом вправо, влево («ветер качает дерево»).
- Круговые махи руками («птицы машут крыльями»).
- Лёжа на животе, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, запрокинув голову («кошечка принюхивается»).
- Стоя на коленях, опираясь на вытянутые руки, прогнуться верхнем и среднем грудном отделе позвоночника («кошечка пьёт молоко»).
- Ребёнок лежит на животе, вытянув вперёд прямые руки. Тренер или родитель приподнимает прямые руки ребёнка одной рукой, другой рукой фиксируя позвонки в месте появившегося прогиба спины. Лёгкие покачивания рук ребёнка с образованием прогиба в спине вверх-вниз. Лёгкие покачивания в верхней точке прогиба из стороны в сторону («ветер качает ветку, на которой спит белка»).

**РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ**

*Средства развития координации и равновесия:*

- Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия (ходьба, бег по скамейке, метание);
- Упражнения на изменение положения тела в пространстве (кувырки, висы, перевороты, раскачивания тела и т.д.);

– Упражнения, требующие в одно время разной работы различных частей тела (ходьба и хлопки, ходьба и вращение головой, прыжки и махи руками и т.д.);

– Упражнения, связанные с изменением траектории движения.

*Примеры упражнений для развития равновесия и координации:*

- Выравнивание шагов, прыжков под заданный ритм.



***Равновесие – способность сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли площади опоры***



- Перешагивание, ходьба по удалённым друг от друга предметам. Взрослый помогает, страхует ребёнка.
- Кувырки. Правильность положения тела контролирует взрослый.
- Вис на руках с раскачиванием и без. Раскачивание небольшое по амплитуде.
- Вис на руках на «тарзанке» (верёвка с перекладиной) и



***Координация – способность к точным сложным движениям требующим согласованной работы разных частей тела, способность воспринимать и ощущать собственные движения в окружающей обстановке на основе пластичности нервной системы***

спрыгивание.

- «Самолёт на взлётной полосе» — вис на руках на палке, которую несут 2 ассистента, а затем поднимаю в воздух, спрыгивание мягкое на ноги.
- Ускорения по прямой, с поворотом, по кругу.
- Бег вокруг скамейки, по команде залезть на неё.
- Спрыгивание мягкое с горки матов, группироваться, делать «приседание-пружинку» перед прыжком и «пружинку» после прыжка.
- Ходжение по скамейкам, трубам, узкой доске со страховкой.
- Ходжение по наклонной скамейке, лестнице.
- Вис на палке снизу, обвивая палку ногами.
- Бег с вращениями на бегу — «серпантин». Темп медленный.
- Бег и присед по сигналу.
- Высокое выпрыгивание вверх из низкого приседа. Руки тянутся вверх.
- «Футбол». На бегу, не останавливаясь, ногой пинать мяч или кубик (мягкий, скользящий по полу).
- Бег зигзагом между предметами, прыжки зигзагом.
- Поочерёдное поднимание ног (коленей), затем переходить на бег.
- Приставной шаг (бег), галоп.
- Бросок мяча в корзину.
- Бросок мяча вверх.
- Метание мяча вдаль.
- Катить по полу.
- Прицельное сбивание предмета.
- «Хоккей» — ведение мяча палкой к воротам.

### Диагностика физической подготовленности ребёнка 2,8-3,5 лет в конце второго года занятий

Упражнения	Уровень физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>ПРЫЖКИ</b>			
Прыжки на носочках, стопы толкают пол одновременно. Ноги слегка согнуты в коленях	Прыгает без поддержки взросло-го дорожку дли-ной до 10 м	Прыгает 2-3 до-рожки по 10 м	Прыгает 3-4 до-рожки по 10 м
Прыжки в длину (см)	до 60	60-80	80-100 и выше
Прыжки в высоту (см), запрыгивание на опору	До 20	20-30	Свыше 30
Прыжки в низком приседе	Без остановок, 6-8 м	Прыгает 2-3 до-рожки по 8 м	Прыгает 3-4 дорожки по 8 м
<b>БЕГ</b>			
Быстрота. Бег на 10 м (с)	3,1-3,4	2,7-3,1	2,4-2,7
<b>ВИС. Удержание собственного веса на руках на перекладине</b>			
Вис на перекладине (с)	45-60	60-80	80 и выше
«Рукоход» – переход руками по очереди с одной перекла-дины на другую	Самостоятельно 100 % веса	Самостоятельно 100 % веса, проходит 3 перекладины	Самостоятельно 100 % веса, про-ходит от 4 пере-кладин и более
<b>МЕТАНИЕ</b>			
Бросок одной рукой малого мяча в горизонтальную ми-шень – корзину диаметром 60 см на уровне груди малы-ша на расстоянии 1,5-2 м	Слабый толчок. Нет попаданий	Толчок достаточный. Нет попаданий	Толчок сильный. Есть попадание
<b>ХОДЬБА НА РУКАХ С ПОДДЕРЖКОЙ ЗА НОГИ</b>			
Ребёнок идёт на руках, взрослый его поддерживает за ноги	Проходит без остановки и под-держкой под стопы 15 м	Проходит без остановки и под-держкой под стопы 3 раза по 15 м (15 м за 20 и выше с)	Проходит без остановки и под-держкой под стопы 3 раза по 15 м (15 м за 15-18 с)

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ



***Выносливость – способность к длительно му выполнению какойлибо деятельности без снижения интенсивности***

***Средства развития выносливости:***

– Циклические упражнения: бег, ходьба.

**Примеры упражнений для развития выносливости:**

- Бег непрерывный, равномерный.
- Чередование серии прыжков и бега.

Однако детям маленького возраста скучно однообразие, т.к. основной вид деятельности не учебный, а игровой. Но стоит сменить контекст занятия (сюжетные ситуации, обстоятельства, обстановку), и знакомые упражнения будут восприниматься ребёнком как новые. Педагог должен иметь на руках книжку с готовыми сценариями, которую предоставляет ему автор программы, где необходимый набор физических упражнений замаскирован литературно-театральным контекстом. Педагог, исходя из потребностей и особенностей группы детей, подбирает сценарий, который будет им интересен и полезен в данный момент времени.

Сценарии для детей первого года обучения (приложение 2), особенно первые три месяца, следует подбирать простые, понятные для детей. Главное в этот период – научить ребёнка удерживать внимание. После адаптации ребёнка к группе, к занятиям, можно вводить сценарии с усложнённой сюжетной линией, новой информацией.

## ВТОРОЙ ГОД ПРОГРАММЫ

Цель второго года программы – совершенствовать физическую и духовную подготовку ребёнка. Подготовить ребёнка к самостоятельным физическим упражнениям, к переходу ребёнка в будущем на новые программы после достижения 4 лет. Упрочить желание идти на контакт со



сверстниками и тренером. Данная цель требует решения ряда задач:

1. Обеспечить доброжелательную, комфортную атмосферу для занятий в группе.
2. Поощрять желание ребёнка выполнять задания самостоятельно.
3. Ввести самооценку «я делаю упражнение всё лучше и лучше».
4. Следить за самочувствием ребёнка во время занятия.

### **Диагностика физической подготовленности ребёнка 2,8–3,5 лет на начало второго года занятий**

Дети, прозанимавшиеся год и вернувшиеся после летнего отдыха, могут пройти повторное тестирование физической подготовленности конца первого года. Родителям будет интересно узнать: окреп ли малыш за лето или, наоборот, ослаб.

Новоприбывшие в группу дети обязательно проходят тестирование (см. ранее Диагностика физической подготовленности ребёнка 2,5–3 лет к концу первого года занятий)

### **Критерии оценки второго года занятий**

К концу года дети должны:

- 1) Свободно общаться в группе, поддерживать рабочий порядок, легко идти на контакт, с желанием включаться в игровую ситуа-

цию, выполнять любое по сложности упражнение качественно.

- 2) Каждое упражнение из общей двигательной базы должно находиться на стадии совершенствования.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА**

На протяжении второго года определённый обязательный набор упражнений, развивающий физические качества, остаётся. При освоении каждого из упражнений ребёнок уже прошёл стадии выполнения упражнения: разучивание и закрепление. На втором году, когда все упражнения знакомы и любимы, ребёнок начинает их совершенствовать. Увеличиваются количества повторений, увеличиваются физические характеристики: скорость, высота, длина, повышается качество выполнения упражнения.

Дети ко второму году приучены удерживать внимание, способны воспринимать информацию (если она адаптирована для их возраста). Поэтому сценарии для детей второго года обучения можно подбирать с усложнённой сюжетной линией, с новыми понятиями. Главное — соблюдать меру. Например, дети легко называют животных, которых они давно знают. А педагог рассказывает о новом животном, о среде обитания, о его повадках. На втором году дети очень хорошо воспринимают театрализацию знакомых сказок. Когда ре-

бёнок не только прослушает сказку дома, а проиграет её на занятии, она остаётся в памяти ребёнка надолго. Можно между делом водить счёт, месяцы, дни недели и т.д.



### *Упражнения для развития быстроты*

Остаются упражнения первого года. К ним добавляются комбинированные:

- Ребёнок бросает малый мяч (или шарик) и ускоряется за ним, стараясь догнать его.
- Комбинированная эстафета: запрыгнуть в обруч, выпрыгнуть из обруча и убежать в конец зала.

### *Упражнения для развития ловкости*

Остаются упражнения первого года. К ним добавляются:

- Подбрасывать мяч и ловить его.
- Бросать мяч взрослому. Ловить мяч обратно.
- Проскочить движущуюся палку-маятник, когда она отклоняется вбок.
- Подпрыгнуть вверх, пропу-

ская палку, которая скользит по полу на высоте стопы.

- Со скамейки прыгнуть вперёд и в полёте ухватиться за палку, покачаться, мягко приземлиться.
- Забраться на канат. Забраться на шест высотой 2,5 – 3 м.
- Висеть на перекладине вниз головой, уцепившись за перекладину ногами, согнутыми в коленях.
- Проскочить обруч, который катится мимо.



### *Развитие силы*

Остаются упражнения первого года. К ним добавляются:

Стоять в упоре на отжимания (корпус параллельно полу) пока 10 – 15 игрушек не пройдут по «мостику»-спине ребёнка

Вис на кольцах, вниз головой, ноги согнуты в коленях. Вис на одной руке.

Стоять вертикально на прямых руках на 2 брусках-палках. Ноги не касаются земли.

Висеть и ходить руками, удерживая 100% своего веса, по горизонтальному шесту 2 – 2,5 м приставными шагами.

### *Развитие гибкости*

Остаются упражнения первого года. К ним добавляются:

- «Мостик».
- «Шпагат».



### *Развитие равновесия и координации*

Остаются упражнения первого года. К ним добавляются:

- Бег спиной вперёд.
- Чередование бега, прыжков и круговых вращений.
- Прыжки в низком приседе между кеглей «змейкой».

- Прыжки на одной ноге, пятка пола не касается.

- В большом обруче ребёнку надо расставить руки, ноги звездой. Раскачивать обруч, наклоняя всё больше и больше вправо-влево.

- Катиться брёвнышком 5–6 м лёжа, руки вдоль туловища плотно прижаты. После качения встать и пройти по ленте на земле.

### *Развитие выносливости*

*Упражнения для развития выносливости:*

- Бег непрерывный, равномерный до 2–3 минут.
- Чередование серии прыжков и бега.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Каждое занятие начинается с приветствия. Дети с родителями рассаживаются на скамейке. Педагог надевает на руку игрушку-ведущего и здоровается с каждым ребёнком, называя его по имени. Педагог ждёт, когда стихнет шум и начинает театрализованный рассказ. К каждому занятию пишется новый сценарий-рассказ! В приложениях 2 и 3 даны примеры сценариев. Весь рассказ разделен на мини-рассказики – «театральные миниатюры», которые длятся не более минуты. После «театральной миниатюры» дети проигрывают услышанное. Таким образом, происходит смена деятельности, и ребёнок не устает. Во время слушания организм

получает передышку и восстанавливает силы.

Педагог спрашивает у ребят, как поступить персонажу рассказа. Просит проверить, правильно ли герой рассказа выполняет задание. Сами герои рассказа обращаются к детям. Дети становятся участниками действия, а не просто зрителями.

Именно персонажи-игрушки рассказывают детям, как выполняется упражнение, что важно помнить при правильном выполнении. Причём технику выполнения каждого упражнения игрушка повторяет целый год одними и теми же, и потому привычными для ребёнка фразами. И ребёнок запоминает, как стихи: «ножки прыгают вместе: вместе толкаются, вместе приземляются, — дружные ножки!» Во время выполнения физических упражнений игрушка подходит к ребёнку, подбадривает его, берёт за руку, предлагает сделать вместе. Педагог должен обладать мастерством кукловода, актёра, менять голос, произнося реплики героев, петь. Ребёнку часто бывает спокойнее и интереснее прыгать с мишкой или ёжиком вместе. Иногда герой начинает упражнение первым, зазывая ребёнка с собой.

Когда рассказ заканчивается, педагог приносит листы картона, клей и конверт с картинками. Дети достают из конверта картинки и приклеивают их на свой лист. Ребёнок доволен подарком,



рассматривает новую картинку. Педагог укладывает листы, дети помогают. Все прощаются до следующего занятия. Дети усталые, но счастливые уходят домой.

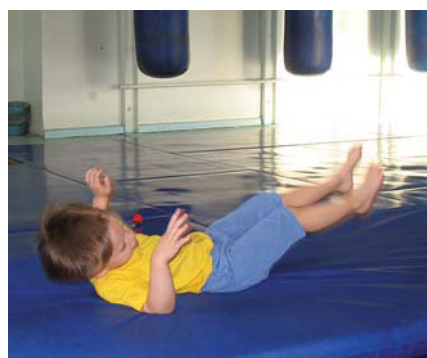
Педагог — гостеприимный хозяин. Гости — дети и взрослые — все разные. Задача педагога — уделить внимание всем, сохранить мир, добрую атмосферу в группе, сгладить острые углы.

Важно следить за состоянием ребёнка во время занятия. В помощь педагогу в приложении 1 дана схема признаков переутомления.

И детям, и взрослым важны праздники. Это и своеобразный итог, завершение определённого этапа, например, полугодия. Видны первые плоды кропотливого труда ребёнка, родителей и педагога. Дети могут показать, чему они уже научились. Творческим отчётом может стать костюмированная, театрализованная Новогодняя ёлка. В приложениях 4 и 5 даны примеры сценариев для Новогоднего праздника.

Оборудование для занятий должно быть безопасное, качественное, привлекательное. Игрушки также должны быть качественными и безопасными. Они должны зажигать малышей, вдохновлять их на «подвиги»! К сожалению, часто встречаешь в

магазине игрушки безликие, про которые можно сказать: «От них ни холодно, ни жарко». Старайтесь покупать игрушки, которые хорошо передают окрас, форму тела животного в природе. Для ребёнка это будет познавательно. В приложении 6 изложен подробный перечень необходимого оборудования. ♡



Приложение 1

**Схема внешних признаков утомления**

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выражения утомления	
	небольшая	значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащённое, ровное	Резко учащённое, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечёткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других — заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения задания
Внимание	Чёткое; безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки
Пульс, уд/мин	110 – 150	160 – 180



## ДОМАШНИЕ ХЛОПОТЫ КОТА МУРЫЧА

### Сценарий для занятия детей первого года обучения

Дети приходят на занятие, переодеваются и садятся с родителями на скамейку. Педагог одевает на руку куклу-игрушку «Кот Мурыч». Кот Мурыч здоровается за руку с каждым ребёнком, называя его по имени. Затем начинается рассказ.

Жил-был кот. Прочитал кот много разных полезных книг. И был он умный-умный!!! Жил в своей маленькой квартире по соседству с малышом-тигрёнком Босей (показывает игрушку тигрёнка). Друзья ходили друг к другу в гости каждый день. Однажды Бося пришёл и просит кота почитать ему.

А Мурыч отвечает, что у него много домашних дел. Но если Бося ему поможет, то он освободится раньше. Бося просит ребят помочь им с котом управиться с домашней работой.

— Ребята, вы ведь дома мамам помогаете?

Педагог предлагает поделиться на 4 группы.

Первая группа детей «моет посуду». Дети берут «грязный» стаканчик везут его на руках (упражнение № 1 «тачка» для укрепления рук) к ведёркам, «моют» и переворачивают стакан. Обрато идут пешком, отдышают.

Вторая группа детей отправляется на «огород» кота собирать клубнику. Дети прыжками в низком приседе (упражнение на укрепление мышц ног) собирают ягоды (мягкие муляжи-клубнички) и складывают в ведро.

Третья группа. Дети залезают по деревянной или верёвочной лестнице и «моют» тряпками окошко (упражнение на сложную координационную работу рук и ног).

Четвёртая группа. Дети ходят по скамейке-мостику (или по длин-



ной доске) и носят воду в ведрах. Выливают в «бочку»-обруч (упражнение на равновесие, положение тела в пространстве).

По хлопку или звоночку группы детей меняются, переходя по часовой стрелке. Кот доволен, что окончена вся работа! Ур-р-аа!!! Теперь кот берёт книгу (может одеть очки) и начинает читать (педагог читает чётко, громко, с выражением).

Загадка: Я весёлый зверёк —  
Прыг с ёлки на дубок.  
Зубки крепкие,  
Лапки цепкие,  
Живёт в дупле —  
Всегда в тепле (белка).

Дети отгадывают загадку. Во время чтения, отгадывания тело ребёнка отдыхает. Педагог предлагает поиграть в белок, показать, какие у белок «цепкие лапки».

Две команды детей строятся около 2 пар колец. Дети по очереди висят на кольцах.

Две команды детей висят на палке (упражнение на укрепление рук и пресса), спрыгивают, берут «орех»-мяч. Поднимаются или запрыгивают на большую скамейку или маты, на маленькую скамейку (упражнение по укреплению мышц ног и пресса, работа с предметами), спрыгивают и, подбежав к обручу, кладут в него мячики.

Дети прыгают друг за другом через резинтервал «издулавдухло» — из обруча в обруч (упражнение на укрепление ног) и бегут по кругу (упражнение на выносливость).

Бося благодарит кота и ребят, говорит, что ему уже пора домой и что он обязательно ещё придёт к коту. Педагог говорит: «И вы, ребята, тоже приходите! А тот, кто с нами хорошо играл, картинки получит из конверта сюрпризов». Детям раздаются их именные альбомные листы и клей. Дети вытаскивают из конверта вырезанные картинки с изображением животного, предмета и т.д. Они называют картинку и приклеивают на лист, самостоятельно располагая картинку по отношению к ранее наклеенным картинкам. Педагог предлагает убрать за собой зал, дети помогают, прощаются и собираются домой.



#### Оборудование:

Кот Мурыч, Бося (или другой помощник), белки, 2 комплекта колец, мячики или цветные шарики, стаканчики или тарелки маленькие, скамейки или банкетки, 6 обручей, 2 верёвочные лесенки, ягодки, тряпочки 3 — 4 или носовые платки, ведра, скамейка-мостик, книжка, 4 деревянные палки.



**ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЧУКОККАЛУ***Примерный сценарий для занятия детей второго года обучения*

Дети приходят на занятие, переодеваются и садятся с родителями на скамейку. Педагог одевает на руку куклу-игрушку «Кот Мурыч». Кот Мурыч здоровается за руку с каждым ребёнком, называя его по имени. Затем начинается рассказ.

Есть страны и государства настоящие, такие, как: Россия, Франция, Канада, Индия, Япония. А есть волшебные, которые выдумал человек. И сегодня Кот Мурыч приглашает вас отправиться по волшебной стране Чукоккале на нашем паровозике. Все сказки написал, всех героев придумал Корней Иванович Чуковский. И вы их знаете и любите.

Дети встают в поезд и бегут друг за другом по кругу (разминочное упражнение для разогрева мышц ребёнка, мягкое начало работы сердечно-сосудистой системы).

Станция первая – «Чудо-Дерево». Дети садятся на скамейку и готовятся слушать. Станцию педагог не называет. Дети сами должны угадать. На палки резинками привязать кегли по цветам. Красные – отдельно, синие – отдельно и т.д. Прочитать отрывок «Чудо-дерево». Детям предлагают достать «чупочки», «башмаки», «тапочки». Дети присев, подпрыгивают и

рукой задевают кеглю (упражнение по укреплению мышц ног и слаженной работе рук и ног). Попрощались со сказкой, дети снова бегут по кругу.

Станция «Федорино горе». Зачитать отрывок, дети узнают сказку. Выбрать четыре предмета: утюг, ведро, ложка, пластиковый стаканчик, крышка – «тарелка».

От одной метки выполняется прыжок в длину с двух ног. После прыжка педагог под пятку кладёт один предмет, снова прыжок – кладёт второй предмет и т.д. (упражнение – прыжок в длину). Затем педагог с детьми рассуждает, какой из предметов убежал дальше, и его баба Федора не догонит, а какой ближе к нам, и его Федора догонит. (Повторение понятий «далеко-близко»). Дети прощаются со сказкой, наказывают Федоре, чтобы та не была грязнулей и ухаживала за посудой.

Станция «Мойдодыр». Педагог читает отрывок, раскладывает три обруча друг за другом в ряд. Около первого – ставит лейку, около второго – «мыло» (кеглю), около третьего – лейку. Обруч нужно приподнимать, чтобы ребёнок выполнил прыжок в высоту обеими ногами. В первом обруче его «поливают» из лейки.

Когда он попадает во второй обруч, его намаывают, в третьем обруче смывают мыло лейкой (упражнение на укрепление ног, перепрыгивание через препятствие). Выполнив упражнения, дети прощаются со сказкой и бегут по кругу.

Станция «Крокодил». Отрывок про «страшную гориллу и Лялечку».

Люди испугались, залезают на фонарные столбы. Одна команда детей залезает на канат или толстые палки. (Упражнение на укрепление рук, навык согласованной работы рук и ног). Вторая команда детей играет в обезьяну.

С турника или толстой палки перебраться руками на вторую, далее на третью. (Упражнение «рукоход» на развитие мышц

туловища и укрепление рук). Дети, ожидающие своей очереди пугают обезьяну: «Отдавай нам Лялю!» Обезьяна «пугается», переворачивается на руках на последней палке и в обратном порядке: с третьей палки на вторую, затем на первую, возвращается обратно на турник. Можно дать куклу «Лялю».

Затем дети снова бегут по кругу. Педагог говорит, что паровоз возвращается домой, сказок ещё много в стране Чукоккале и что в других сказках дети погостят в следующий раз.

*Оборудование:*

Куклы-ведущие, палки деревянные маленькие, палки деревянные большие или канат, резинки для крепления кеглей на малые палки, кегли, утюги, ведра, ложки из детских игровых наборов, пластиковые стаканчики, крышки или тарелки из игровых наборов, 3 обруча, 2 лейки, игрушка обезьяна, кукла, маты гимнастические.

#### *Приложение 4*

### **КОТЁНОК ПОТЕРЯЛСЯ**

*Костюмированный театрализованный  
Новогодний праздник для детей 2—3 лет*

Сценарий: Швецова С.Л.

Действующие лица: Дед Мороз, Снегурочка, Котик, Белки, Зайцы, Мишки, Мышата, лягушки.

Дед Мороз: Как красиво в зимнем лесу! Ёлочки пушистые, снежок белый, нарядный. Что-то не видать лесных малышей. Эй, лесные малыши, выходите, ёлочки игрушками нарядите! (все прыгают в низком приседе к ёлкам,

вешают игрушки). Как красиво стало на полянке, спасибо вам. Давайте позовём мою внучку, Снегурочку! (зовут хором).

Снегурочка: Здравствуйте, жители лесные! Здравствуй, дедушка! Не до праздника мне — котёнка с собой в лес принесла, а он потерялся. Боюсь, замёрзнет или лиса и волк съедят.

Дед Мороз: Ничего, внученька, посмотри, сколько нас, белок, мишек, зайцев, мышат, лягушат! Весь лес обойдём и котёнка мы найдём! Правда, малыши?!

Первыми зайцы бегите,  
Под каждый кусток загляните,  
Под кочками, под пенёчками  
Котёнка в лесу разыщите.  
(зайцы бегут по кругу и прыгают через палки, запрыгивают на высоту матов и т.д. прибежали и разводят руками, что, дескать, не нашли).

Дед Мороз (обращаясь к зайцам): Ничего, лапушки, не огорчайтесь!

Снегурочка (обращаясь к мышам):

Мышки-шалунишки,  
серые штанишки!  
Мой кот мышей не обижает!  
Мой котик «Вискас» обожает!  
Помогите найти котёнка! (мышы убегают, ползают по скамейкам, залезают под скамейки, разводят руками).

Дед Мороз: Мыши норки обошли, но котёнка не нашли. Где же котёнок?

Снегурочка:  
Может, он забрёл в болото,  
И туда послать кого-то?

Дед Мороз: Лягушата! Помогите котика сыскать? (лягушата прыгают из обруча в обруч, приходят, разводят руками).

Бельчата, медвежата,  
теперь ступайте в лес!  
Быть может, кот с испугу на дерево залез. (Белки перебираются с палки на палку, прыгают со скамейки на палку, висят на кольцах, затем мишки кувыркаются, залезают на шесты, тоже висят на кольцах. Кот залезает на шест и мяукает).

Снегурочка: Белки, мишки к нам идут.  
И котёнка мне ведут!

Котёнок: Хоть от холода дрожу,  
Но спасибо всем скажу.  
Что в лесу меня нашли  
И к хозяйке привели!..Муррр...

Дед Мороз: От таких стараний  
даже стало жарко!  
Снегурочка, котёнок!  
И весь лесной народ!  
Вставайте вокруг Ёлки  
в широкий хоровод!

*Конец*



Приложение 5

**КТО СИДЕЛ В МЕШКЕ**

*Костюмированный театрализованный Новогодний праздник для детей 3,5–4 лет*

Сценарий: Швецова С.Л.

*Действующие лица:* Дед Мороз, Кот Мурыч, Бося, Вьюга, Лесные зверушки: мыши, зайцы, лягушки, белки, медведи.

Быстро по лесу летаю,  
Все тропинки заметаю  
(обращается к детям)  
Ну, спасайтесь бегом,  
Не то засыплю снегом!!!

**СЦЕНА 1.**

Дед Мороз: Здравствуй, котик!  
Что невесел?  
Что ты нос и хвост повесил?  
И, к тому же, опоздал...  
Аль, меня ты не признал?!

(Игра «Вьюга догоняет»: дети по кругу бегут от вьюги, в конце игры садятся к родителям. Сцена пуста).

Мурыч: Ты подарки  
детям возишь,  
Неодетого – морозишь  
И не в шутку, а всерьёз...  
И зовёшься Дед Мороз.  
А плохое настроенье –  
От большого огорченья:  
Вот беда, мой друг пропал.  
(обращается к Д.Морозу)  
Ты тигрёнка не видал?  
(Дед Мороз пожимает плечами,  
мотает головой, разводит руками.)

Входят Дед Мороз с мешком подарков и кот Мурыч. Дед Мороз преграждает Вьюге дорогу, заслоня последних зверушек. Мешок стоит в стороне.

Дед Мороз: Тише, Вьюга,  
хватит злиться,  
Вихрем бешеным крутиться!  
Праздник надо начинать  
(ищет взглядом по сторонам,  
приседает, высматривает кого-то).

Дед Мороз: Жаль, что Бося наш  
исчез.  
Не горюй! Пойдём-ка в лес.  
Ждёт лесная малышня  
И подарков, и меня (уходят).

Где теперь зверей искать?!  
Собирайтесь зайцы, мишки,  
лягушата!  
Выходите смело, белки и  
мышата (дети выходят).  
Здравствуйте, зверушки! Не  
замёрзли, милые?! Какие все  
нарядные, весёлые, красивые!  
Мы нарядим ёлку, будем  
веселиться (мешок начинает  
двигаться). Что-то мой мешочек  
начал шевелиться...

**СЦЕНА 2.**

Лес. Ёлки в снегу.

Вьюга: Я – метель, я – Вьюга.  
Я – Зимы подруга.

Бося: Выпустите Босю!  
Здесь темно и страшно.  
Это я — тигрёнок!  
I am from Russia.

Дед Мороз: То-то показался  
Мне мешок тяжёл...

Мурыч: Развязал подарки —  
Тигра там нашёл.

Дед Мороз: Как в мешок с по-  
дарками, Бося, ты проник?  
Рыжий, полосатый,  
Милый озорник?

Мурыч: Кажется, я понял,  
Дедушка Мороз, у кого-то  
очень любопытный нос. Что ты  
приготовил для лесных зверят  
Посмотреть хотелось Босе.

Бося: Виноват!..  
Я придвинул стульчик  
И в мешок залез.  
Как заснул — не помню.  
Просыпаюсь — лес!!!

Мурыч: Боська наш нашёлся.  
Мы его простим.  
И цветными шариками  
Лес принарядим.

Летят снегири с колокольчика-  
ми. Ребята танцуют танец цвет-  
ных шариков.

### СЦЕНА 3.

Дед Мороз: Молодцы, зверята!  
Любите плясать!  
Что-то затевают нам  
Мышки показать (выходят  
мышь).

Мышата: Если хлеб вы уронили,  
Не ищите на полу.  
Хлеб мышата поделили  
И припрятали в нору.

Во время выступления звучит  
музыка, педагог читает стих-е и  
показывает на действия детей.

Педагог: Сколько зёрен соберут,  
Так и зиму проживут  
Мышата бережливые.  
И какие милые!

### СЦЕНА 4.

Мурыч: Зайчата посмотрели  
На маленьких мышат  
И лёгкими прыжками  
Вас удивить спешат...

Зайчата: «Длинное ухо,  
комочек пуха».  
Спрячусь в снегу, от всех убегу.

Во время выступления звучит  
музыка, их тренер читает стих-е  
и показывает на действия детей.

Педагог: Прыг-скок, прыг-скок,  
Вспоминая о морковке,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Скачут зайцы очень ловко!

### СЦЕНА 5.

Мурыч: Что за мокрые комочки  
Вылезают из-за кочки?!  
Словно из ушата...  
Да это ж лягушата!!!

Лягушата: Прыгать, веселиться  
Мы вышли из водицы  
Нам без шубы меховой  
Очень холодно зимой.  
Мы не будем плакать!

Лучше дружно квакать!!!

Во время выступления звучит музыка, педагог читает стих-е и показывает на действия детей.

Педагог: Очень всем понравилось  
Выступление это!  
Подарили лягушата  
Нам кусочек лета.

СЦЕНА 6.

Мурыч: Белки вновь переодели  
Летние меха.  
Чтобы мы их разглядели  
И, когда пурга...

Бельчата: Раз — орех! Два — орех!  
Их мы любим больше всех.  
Три — орех! Четыре, пять...  
Всех орехов не собрать!

Во время выступления звучит музыка, педагог читает стих-е и показывает на действия детей.

Педагог: Ветка — кач,  
бельчонок — прыг.  
Ох, весёлый озорник!  
Неужели упадёт?!  
Нет!!! Вот это был полёт!

СЦЕНА 7.

Мурыч: Медвежата собрались  
К нам на представление.  
Видно, тоже невтерпёж  
Показать уменье...

Медвежата: Зарычу, ещё повыше я на ёлку влезу.  
Чтобы все услышали,  
Кто хозяин леса.

Нас мама разбудила  
С друзьями поиграть,  
Закончится веселье,  
Пойдём в берлогу — спать!

Во время выступления звучит музыка, педагог читает стих-е и показывает на действия детей.

Педагог: Чтобы сильным  
мишкой стать,  
Надо очень много спать!  
Есть малину, грызть морковку  
И ходить на тренировку!!!

СЦЕНА 8.

Дед Мороз: Ай, зверушки!

Мурыч: Просто класс!!!

Бося: Как порадовали нас!

Дед Мороз: От таких стараний  
даже стало жарко!

Мурыч: Ёлочку поздравим.

Бося: Раздадим подарки!

Дед Мороз: Вьюга, кот, тигрёнок

И весь лесной народ!

Вставайте вокруг Ёлки

В широкий хоровод! (все водят хоровод и поют «В лесу родилась ёлочка».

Дед Мороз, Мурыч, Бося раздают по очереди, кто за кем выступал, подарки.

Благодарности участникам спектакля. Фотографии на память с героями. Дети могут танцевать.

*Конец*

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

Палатка игровая ..... 1	Шест 2,5 м ..... 1-2 шт	Набор «посуда» ..... 2
Конусы для палок	Лесенки малые ..... 2	Мягкие и твёрдые
«пирамиды», набор ..... 1	Кольцеброс ..... 1	игрушки:
Палки деревянные	Модули мягкие, набор... 1	Колобок ..... 1
большие диам. 3-3,5 см .. 4	Маты	Ёжик с клубникой ..... 1
Палки гимнастические 12	гимнастические ..... 3-6 шт	Норка белая
Набор шариков для	Скамейка	«снежинка» (на руку) .... 1
сухого бассейна ..... 30 шт,	гимнастическая	Норка рыжая
Мячи малые «Дети»,	2,5-3,5 м..... 1	«Одуванчик» (на руку) .. 1
«Сказочный», «Заяц»,	Наборы игрушек:	Лиса (на руку) ..... 1
«Дельфин» ..... 4	Набор «Доктор» ..... 1	Бурундучок ..... 1
Кольца ..... 1	Набор «инструменты»... 1	Оленёнок «Бемби» ..... 1
Вёдра	Набор «ягоды» ... 25-30 шт	Птички «Чив»
(зелён., оранже., розов.) 15	Набор «овощи-фрукты» 2	и «Фью-фью» ..... 1
Набор кеглей цветных... 2	Набор дельфинчики..... 2	Страус «Клаус» ..... 1
Лестница верёвочная..... 1	Набор утята с уткой ..... 2	Мышата белый и серый .. 1
Обручи	Набор лягушата ..... 14 шт	Котёнок с рыбкой..... 1
(3 жёлтых, 1 розовый) .... 4	Набор утюги ..... 4	Крокодилы..... 2
Набор пластмассовых	Набор мышек белых ..... 6	Заяц розовый ..... 1
кубиков ..... 1	Набор мышек серых ..... 6	кот Мурыч – ведущий.. 1

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ПО С.В. МАТВЕЕВУ**

(возраст ребёнка 2 года)

**Ходьба и упражнения в равновесии:**

- ходьба по доске (ширина 20 – 25 см длина на 1,5 – 2 м, высота от пола 15 – 20 см);
- всходить на ящик (степ-банкетку) высотой 15 см и сходить с него;
- перешагивать через палку или верёвку, приподнятую от пола на 12 – 18 см;
- ходить по земле, взбираться на бугорки, перешагивать через канавки;

**Лазание, ползание:**

- подползать под верёвку, натянутую на высоте 30 см от пола;
- влезать на лестницу или стремянку высотой 1,5 м и слезать с неё приставным или чередующимся шагом;

- перелезть через невысокую скамейку (ширина 20 – 25 см длина 1,5 – 2 м, высота от пола 15 – 20 см);

**Бросание:**

- бросать каждой рукой малые мячи в горизонтальную цель – корзину диаметром 60 см, находящуюся на уровне груди малыша на расстоянии 50 – 70 см;

**Общеразвивающие упражнения:**

- поворачиваться, наклоняться вправо-влево, наклоняться вперёд и выпрямляться;
- приседать с поддержкой;
- Подвижные игры на бег, доставание предмета и т.д.