



А. А. Глот

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАРЯДКИ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Учебное электронное издание



МИНСК
Академия образования
2025

УДК 376
ББК 74.3

Автор

А. А. Глот, учитель первой квалификационной категории ГУО «Гимназия № 3 г. Минска»

Пособие подготовлено в рамках выполнения проекта Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь «Инклюзивное образование: благоприятная среда для реализации потенциала каждого ребенка»

Редактор *Г. Г. Летковская*
Художник *Я. В. Молокович*
Компьютерная верстка *И. В. Шутко*

Подписано к использованию 2025
Размещено на сайте 2025

Объем издания 10 316 КБ
Системные требования: ПО для просмотра документов в формате pdf

Государственное учреждение образования «Академия образования».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/573 от 22.02.2024.
Ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск

ISBN 978-985-33-0147-2

© Глот А. А., 2025
© Оформление. ГУО «Академия образования», 2025

Формирование высокого уровня развития ориентировочно-мобилиторной ориентации у детей дошкольного возраста возможно только тогда, когда обучение ориентированию и мобильности осуществляется в системе всего образовательного процесса и является результатом совместных усилий педагогических работников и законных представителей несовершеннолетних [1]. Успешность обучения пространственному ориентированию и мобильности обеспечивается систематическим контролем за процессом овладения учащимися с нарушениями зрения знаниями, умениями и навыками данной направленности [2]. Зрительная недостаточность обычно сопровождается снижением двигательной активности ребенка, что обуславливает возникновение таких вторичных отклонений, как нарушение осанки, плоскостопие, искривления позвоночника (лордозы, сколиозы), иногда — нарушение всей схемы тела [3]. Своевременное выявление у незрячих и слабовидящих учащихся трудностей в пространственной ориентировке и передвижении позволяет вносить корректировки в их обучение пространственному ориентированию в зависимости от уровня усвоения знаний и овладения умениями и навыками, необходимыми при передвижении в пространстве. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь им активизировать дыхание, улучшить крово- и лимфообращение, снять статическое напряжение.

Двигательные зарядки включают общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки, разминку плеч, рук, туловища и нижних конечностей. Зарядки проводятся без предметов и с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, стихотворный текст или музыкальное сопровождение.

Двигательные зарядки рекомендуется проводить в форме подвижных игр, эстафет. Эффективны игры, сочетающиеся с темой деятельности. При использовании стихотворных текстов

необходимо обращать внимание на их содержание: тексты должны быть понятны детям.

Назначение дидактических материалов: использование при проведении коррекционных занятий «Пространственное ориентирование и мобильность» с воспитанниками с нарушениями зрения.

Место дидактических материалов в образовательном процессе: возможно использование на занятиях.

Возраст: 1—5 годы обучения (зависит от индивидуальных зрительных, речевых, познавательных возможностей ребенка).

Краткий методический комментарий

Содержание дидактических материалов включает: текстовую инструкцию по проведению двигательных зарядок; изображения животных, выполняющих физические упражнения; изображения героев сказок, соответствующих тематике двигательных зарядок. Поскольку программа дошкольного образования предусматривает изучение художественной литературы и фольклора (сказки народов мира, русские народные сказки, былины, литературные сказки зарубежных писателей), дидактический материал разработан на основе следующих произведений: «Сказка о рыбаке и рыбке», «По щучьему велению», «Три медведя», «Крошечка Хаврошечка», «Зайка и мешок яблок», «Гуси-лебеди», «Петушок — золотой гребешок», «Лягушка-путешественница».

Цель использования дидактического материала на коррекционных занятиях: формирование навыков пространственного ориентирования и мобильности у воспитанников с нарушениями зрения, профилактика физического утомления, формирование правильной осанки и походки.

Задачи использования дидактического материала на коррекционных занятиях следующие:

- формирование у воспитанников знаний о пространственном расположении частей своего тела, ориентировании в окружающем пространстве «от себя»;
- формирование навыков полисенсорного восприятия предметов, а также умения анализировать информацию, полученную с помощью зрения и сохранных анализаторов,

- объединять ее в единый образ и применять на практике;
- формирование прочной связи между словами, обозначающими пространственные признаки предметов, и их чувственным восприятием.

Рекомендации по использованию

Дидактические материалы могут быть использованы педагогами при проведении групповых и индивидуальных коррекционных занятий с воспитанниками, имеющими нарушения зрения, а также родителями в домашних условиях с целью закрепления у детей знаний и умений, полученных на занятиях.

Практические материалы

Раздел 1. Элементарные упражнения для профилактики физического утомления.

Возрастная категория: вторая младшая группа (дети от 3 до 4 лет).

Целевая направленность: освоение элементарных упражнений для профилактики физического утомления.

- «Сказка о рыбаке и рыбке» (автор текста — М. Клокова): двигательная зарядка № 1.
- «По щучьему велению»: двигательная зарядка № 2.
- «Считаем вместе» (автор текста — Т. Иорданова): двигательная зарядка № 3.

Раздел 2. Двигательные игровые разминки с разными предметами.

Возрастная категория: старшая группа (дети от 5 до 6 лет).

Целевая направленность: освоение упражнений с различными предметами, способствующих укреплению мышц рук, ориентированию в схеме собственного тела и окружающем пространстве.

- «Обезьянка Анфиса» (автор текста — Е. Харченко): двигательная зарядка № 4.
- «Крошечка Хаврошечка»: двигательная зарядка № 5.
- «Зайка и мешок яблок»: двигательная зарядка № 6.

Раздел 3. Двигательные игровые разминки по словесной инструкции.

Возрастная категория: средняя группа (дети от 4 до 5 лет).

Целевая направленность: освоение упражнений по словесной инструкции; развитие фонематического слуха; ориентация в словесной инструкции; согласованность движений и умение выполнять упражнения по образцу.

- «Собираем грибы»: двигательная зарядка № 7.
- «Гуси-лебеди» (автор текста — Т. Матвеева): двигательная зарядка № 8.
- «Петушок» (автор текста — О. Белова): двигательная зарядка № 9.

Раздел 4. Двигательная гимнастика с использованием стихотворений.

Возрастная категория: средняя группа (дети от 4 до 5 лет), старшая группа (дети от 5 до 6 лет).

Целевая направленность: освоение упражнений со стихотворениями; формирование четких координированных действий во взаимосвязи с речью; развитие памяти посредством разучивания стихотворений для выполнения двигательных зарядок.

- «Нам сегодня не до скуки» (автор текста — С. Булатова): двигательная зарядка № 10.
- «Ветер» (автор текста — Е. Ковалева): двигательная зарядка № 11.
- «Зоопарк»: двигательная зарядка № 12.

Раздел 5. Двигательная гимнастика с опорой на схемы, зрительные метки.

Возрастная категория: старшая группа (дети от 5 до 6 лет).

Целевая направленность: освоение упражнений с опорой на схемы, зрительные метки, способствующие зрительно-моторной координации, развитию внимания посредством повторения положений тела.

- «Лягушка» (автор текста — Е. Харченко): двигательная зарядка № 13.
- «Котик» (автор текста — Е. Харченко): двигательная зарядка № 14.
- «Быть здоровыми хотим» (автор текста — Т. Ерова): двигательная зарядка № 15.

Раздел 1

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ

Двигательная зарядка № 1 СКАЗКА О РЫБАКЕ И РЫБКЕ

Рыбка плавает
в водице.



*Делают выпады
в сторону.*

Рыбка, рыбка,
озорница,



Грозят пальцем.

Мы хотим тебя
поймать.



*Медленно
наклоняются
за рыбкой.*

Рыбка хвостиком
махнула,



*Снова делают
выпады в стороны.*

От детишек
улизнула.



Прыгают.



Двигательная зарядка № 2 ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ

Емеля просыпается.



*Потягиваются и вращают
головой.*

Емеля едет на печи.



*Ходят, высоко поднимая
колени.*

Емеля строит
дом.



Приседают.

Щука исполняет
желания.



Хватают щуку.



Двигательная зарядка № 3

СЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Раз — головка
повернулась,
мы друг другу
улыбнулись

*Поворачивают
голову вправо,
затем — влево.*



Два — мы рученьки
подняли,
свои спинки
подровняли.

*Обе руки
поднимают
и опускают
(вверх-вниз).*



Три — пригнулись,
снова встали, мы трудиться
не устали.



Наклоняются вниз.

Лень, тоску
и грусть
прогнали,
мы с зарядкой
дружны стали.

Шагают на месте.



Раздел 2

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ РАЗМИНКИ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Двигательная зарядка № 4 ОБЕЗЬЯНКА АНФИСА

1



Гимнастическую палку
Обезьянка взяла
И веселую зарядку
Вместе с нами начала.

2

Бодро на месте
Она шагает,
Палочку перед собой
Поднимает.



3

Обезьянка палку
Держит над головой,
Наклоняется вперед
Она с ровною спиной.



4

В стороны наклоны
Выполняет она.
У обезьянки снова
Ровная спина.





5

Палочку на пол
Она положила.
Приседанья
Выполняет живо.

6

Лапки на поясе,
Палка — на полу.
Обезьяна прыгает
Рано поутру.



7

По кругу бежит
Обезьянка без лени.
Она высоко
Поднимает колени.



8

Глубоко вздохнула,
Вверх потянулась,
Всем ребятам
Обезьяна улыбнулась.



Двигательная зарядка № 5 КРОШЕЧКА ХАВРОШЕЧКА

«Пролезание» в ушко коровы

Дети становятся внутрь обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, выпрямляются, затем перехватывают обруч одной рукой и кладут его на пол.



Пролезание в обруч

Дети держат обруч двумя руками перед собой, переступают внутрь, поднимают обруч вверх и «сбрасывают» его через голову, держа его горизонтально.



Спящие сестры

Ложатся на пол, закрывают глаза и расслабляются.

Ходьба по канату

Ходят по канату приставным шагом.



Двигательная зарядка № 6 ЗАЙКА И МЕШОК ЯБЛОК

Зайчик встал
И оглянулся.

*Шагают на месте,
выполняют
круговые движения
головой.*



Попрыгал
по полянке.

*Держат мяч между
коленями и прыгают,
удерживая мяч.
Поворачивают
голову в стороны.*



Услышал звук
И развернулся.

*Перекатывают
мяч от правой
ноги к левой
и наоборот.*

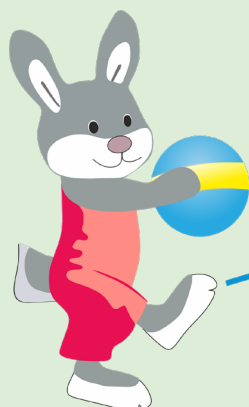


Осмотрелся.

*Перекладывают
мяч из одной
руки в другую.*



И вернулся.



*Отбивают мяч
носочком правой
ноги, затем —
носочком левой
ноги.*



Раздел 3

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ РАЗМИНКИ ПО СЛОВЕСНОЙ ИНСТРУКЦИИ

Двигательная зарядка № 7 СОБИРАЕМ ГРИБЫ

Миша шел-шел-шел,
Белый гриб нашел.



Шагают на месте.

Раз грибок,
Два грибок,
Три грибок.



Сгибаются и разгибаются.

Положил их в кузовок.



*Ставят руки
на пояс.*



Двигательная зарядка № 8 ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Руку протяну,
Яблоко сорву.



Одну руку поднимают вверх.

Стал ветер веточку качать —
Трудно яблоко достать.



Выпады вправо-влево.

Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву.



Прыжки на месте.



Двигательная зарядка № 9 ПЕТУШОК

Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку:



Кивают головой.

Весело шагать,



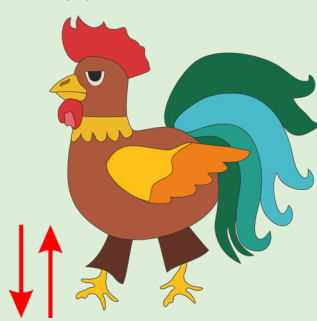
Шагают на месте.

Руки поднимать,



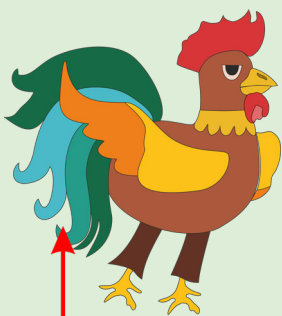
*Поднимают руки вверх
и опускают вниз.*

Приседать и вставать,



*Приседают с вытянутыми
вперед руками.*

Прыгать и скакать.



Прыгают.



Раздел 4

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СО СТИХОТВОРЕНИЯМИ

Двигательная зарядка № 10 НАМ СЕГОДНЯ НЕ ДО СКУКИ

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки.
Нам сегодня не до скуки!



*Поднимают одну прямую руку
вверх, другую опускают вниз
и рывком меняют руки.*

Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок
И вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок.



*Приседают,
хлопая в ладони над головой.*

Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!



*Вращают головой
вправо-влево.*



Двигательная зарядка № 11

ВЕТЕР

Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.



*Поднимают руки над головой
и раскачиваются из стороны
в сторону.*

Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнет.



*Машут руками из стороны
в сторону.*

Будем вместе приседать:
Раз, два, три, четыре, пять.



Приседают.



Двигательная зарядка № 12

ЗООПАРК

Головою покрути.



Крутят головой.

Влево, вправо
посмотри,



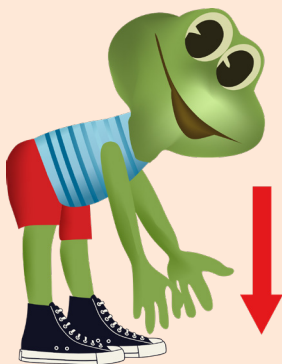
*Поворачивают
голову влево-вправо.*

А сейчас назад
прогнемся.



*Наклоняются
назад.*

И вперед сейчас
нагнемся,



*Наклоняются
вперед.*

Руки вверх,



*Поднимают
руки вверх.*

И руки вниз.



*Опускают
руки.*

Раздел 5

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ОПОРОЙ НА СХЕМЫ, ЗРИТЕЛЬНЫЕ МЕТКИ

Двигательная зарядка № 13 ЛЯГУШКА

1



Зеленая лягушка,
Веселая лягушка
На зарядку пришла
И скакалку принесла.

2

Держит скакалку
Над головой.
Наклоняется вперед
С ровной спиной.



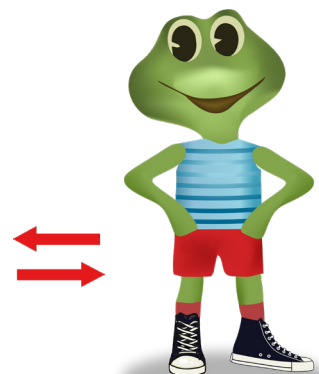
3

На полу скакалку
Лягушка оставляет
И, как мельница, руками
Вращать начинает.



4

Влево повернулась,
Вправо повернулась,
Всем своим друзьям
Лягушка улыбнулась.





5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.

6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.



7

Очень уж любит
Лягушка скакать.
Попробуй-ка ты
Квакушку догнать.



8

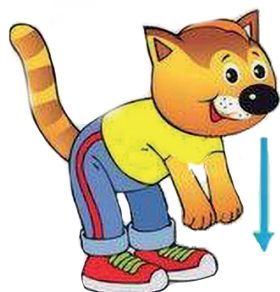
Здорово мы поскакали,
Ножки хорошо размяли.
Можно нам и поиграть —
Как лягушка, покричать.



Двигательная зарядка № 14

КОТИК

1



Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.

2

Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.



3

Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.



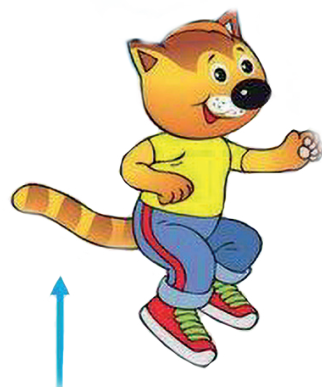
4

А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.



5

Мышка испугалась,
Быстро убегает.
Ну а котик прыгать
За нею начинает.



6



Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.

7

Лапками наш котик
Весело вращает.
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.



Двигательная зарядка № 15

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ

1

Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй.



2



Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем,
Влево глянем,
Подбородок вверх потянем.

3

Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



4

Продолжаем разминаться.
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгушки.
Ну-ка, скачем, как лягушки!



5



Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом — наклон вперед.
Кто до пола достает?

6

Молодцы, мы так старались!
Хорошо позанимались.
Быть здоровыми хотим —
Завтра снова повторим!



Список использованных источников

1. Денискина, В. З. Особые образовательные потребности, обусловленные нарушениями зрения и их вторичными последствиями / В. З. Денискина // Дефектология. — 2012. — № 5. — С. 3—13.
2. Плаксина, Л. И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения / М. Р. Гусева, В. Г. Дмитриев, Л. И. Плаксина. — М. : «Просвещение». — 1978. — 79 с.
3. Денискина, В. З. Психология воспитания детей с нарушениями зрения ; под общ. ред. Л. И. Солнцевой, В. З. Денискиной. — М. : На логовый вестник. — 2004. — 214 с.
4. Физкультминутки по темам. — URL: nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi (дата обращения: 15.12.2024).
5. Веселые зарядки. — URL: https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_7_17_2137.pdf (дата обращения: 13.12.2024).
6. Веселая зарядка для детей. — URL: <https://stihi.ru/2023/03/31/5228> (дата обращения: 13.12.2024).
7. Комплексы утренней гимнастики для дошкольников в стихах. — URL: <https://umka.edu.ru!/parents!/health/zozh/utro-gimnastika.pdf> (дата обращения: 10.12.2024).