



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



# КОНЦЕПЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Здоровьесберегающий подход  
в системе образования

Астана, 2025 год

## УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!

Сегодня, когда школьники сталкиваются с высокой интеллектуальной нагрузкой и малоподвижным образом жизни, как никогда важно позаботиться не только об их знаниях, но и о здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения (2020), более 80% детей и подростков во всём мире недостаточно физически активны. В этих условиях особую значимость приобретает внедрение научно организованной системы физической зарядки, которая является доступным способом повышения двигательной активности, снижения утомляемости и формирования устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Проведение регулярной физической зарядки в течение учебного дня способствует поддержанию оптимального физического и эмоционального состояния обучающихся, активизирует кровообращение, снижает утомляемость, повышает внимание и учебную мотивацию. Это не только способствует укреплению здоровья, но и помогает создать в школе атмосферу бодрости, энергии и позитивного настроения.

Необходимо всем педагогам и руководителям школ внедрить физическую зарядку как обязательную и неотъемлемую часть школьной жизни.

Нужно проводить вместе с детьми – с улыбкой, под музыку, с хорошим настроением. Это просто, доступно и жизненно необходимо для каждого ребёнка.

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВНЕДРЕНИЯ ЗАРЯДКИ

## Цель

Создание в организациях образования Республики Казахстан устойчивой практики ежедневной физической зарядки как эффективного средства сохранения здоровья обучающихся, повышения их учебной активности и формирования культуры здорового образа жизни

## Задачи

- Внедрить динамическую зарядку в школьное расписание
- Формировать у обучающихся осознанную потребность в двигательной активности
- Повышать мотивацию педагогов к совместному участию в зарядке
- Использовать зарядку для профилактики утомления, стресса и гиподинамии
- Развивать творческий подход к организации зарядки
- Охватить все возрастные категории обучающихся
- Обеспечить равный доступ к зарядке для всех включая детей с особыми образовательными потребностями



Физическая зарядка — это элементарная и доступная форма двигательной активности, направленная на активацию жизненно важных систем организма перед началом или в процессе учебного дня. Её основная функция — поддержание и укрепление здоровья школьников, а также профилактика утомления, вызванного длительной умственной нагрузкой.



# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

## 01 Адаптация по возрасту:

Зарядка должна учитывать возрастные особенности обучающихся



## Место проведения: 06

В классе, на спортивной площадке, на свежем воздухе или в рекреации школы. Важно обеспечить достаточное пространство и доступ свежего воздуха



## 02 Музыкальное сопровождение:

Делает процесс увлекательнее, улучшает координацию и ритм движений



## 03 Длительность:

Рекомендуется 3 минуты



## 04 Время проведения:

Каждый вторник, до начала занятий



## 05 Простота и эффективность:

Упражнения должны быть простыми, но эффективными



## Организаторы: 07

Учителя физической культуры организуют проведение утренней зарядки, обучают школьников упражнениям с учётом возрастных особенностей на уроках, а также проводят занятия для педагогов, формируя культуру здорового образа жизни и укрепляя командный дух



## Участники: 08

Обучающиеся и педагоги всех уровней образования



## Ответственные: 09

Ответственность за организацию и регулярное проведение физической зарядки возлагается на руководителей образовательных учреждений, районных отделов образования и управлений образования



## Подготовка педагогов: 10

Комплекс физической зарядки рекомендуется разучить всем педагогам и проводить под музыкальное сопровождение



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-  У обучающихся появится бодрость и желание активно начинать учебный день
-  Улучшается настроение и снижается уровень стресса
-  В коллективе формируется дружелюбная и поддерживающая атмосфера

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ



## 1-4 классы

Зарядка должна быть краткой (3-5 минут), игровой и ритмичной, безопасной и адаптированной.

Включает разминку (повороты, движения руками), основные упражнения (повороты, равновесие, потягивания) и заключительную часть (дыхательные упражнения, расслабление).

Музыкальное сопровождение (100-130bpm)



## 5-9 классы

Зарядка динамичная, энергичная, но не утомительная. Включает упражнения на координацию. Важно избегать соревновательных форм. Примерный комплекс: круговые движения, повороты, легкие прыжки, упражнение «волна», подъём на носках, ритмичные движения рук. Завершается дыхательными упражнениями. Музыка ритмичная (110-130 bpm)



## 10-11 классы

Зарядка с акцентом на единство и ответственность, включает упражнения на дыхание. Возможны построения, элементы строевой или командной гимнастики. Музыка: энергичный ритм (120-140 bpm), современные тренды, узнаваемые исполнители

**Роль педагогов:** Педагоги физической культуры организуют зарядку, демонстрируют упражнения и выполняют их вместе с обучающимися, создавая позитивный эмоциональный фон. Они вовлекают детей в процесс движения, помогают осваивать упражнения правильно и с интересом, формируя дружелюбный настрой и обеспечивая безопасные условия.

**Учителя-предметники** поддерживают инициативу, участвуют в зарядке вместе с обучающимися, тем самым укрепляя командный дух и создавая атмосферу доверия и сотрудничества. Их вовлечённость помогает воспринимать зарядку как естественную и ценную часть школьной жизни, способствующую не только физическому, но и эмоциональному благополучию детей.

# ОБУЧЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Для успешного внедрения системы физической зарядки предусмотрена комплексная программа обучения и методической поддержки:



## Мастер-класс для учителей физкультуры

Обучающий семинар для педагогов;  
Дата проведения: **30–31 июля 2025 года**  
Место проведения: **средняя школа №101, г. Астана**  
Количество участников: **250 человек**



## Республиканская секция педагогов физической культуры «Физическая культура: здоровье, ценности, профессионализм»

Дата проведения: **1 августа 2025 года**  
Место проведения: **средняя школа №101, г. Астана**  
Количество участников: **450 человек**



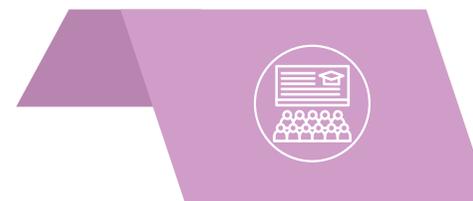
## Республиканская августовская конференция

Определение настоящего и будущего системы образования, направленной на формирование высоконравственной, профессионально компетентной и социально ответственной личности в соответствии с требованиями времен.  
Дата проведения: **14–15 августа 2025 года**  
Место проведения: **Президентский центр (г. Астана, ул. А. Бокейхана, 1а)**  
Количество участников: **1740 человек**



## Региональные августовские конференции

Презентация концепции утренней физической зарядки и проведение мастер-классов;  
Дата проведения: **18–22 августа 2025 года**  
Организаторы: **управления образования, методические кабинеты**  
Количество участников: **1500 человек**



## Первый педагогический совет

На первом педагогическом совете в организациях образования будет представлена концепция физической зарядки и проведена подготовка педагогического коллектива к совместному выполнению зарядки с обучающимися

Эти мероприятия обеспечивают педагогов необходимыми знаниями и навыками для эффективной организации и проведения физических упражнений, способствуя формированию здорового образа жизни у учащихся

# ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАРЯДКИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ)



**1-4 классы**

Тәтті



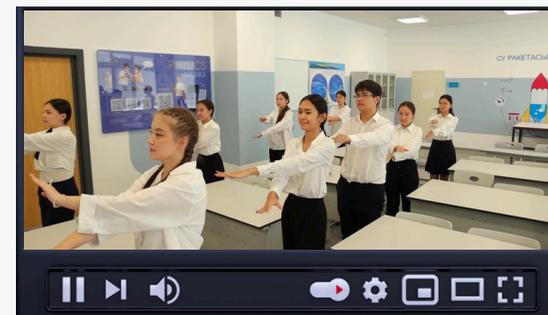
**5-9 классы**

Бірлігіміз  
жарасқан



**10-11 классы**

Өз елім



# СХЕМЫ РАЗМЕТКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАРЯДКИ

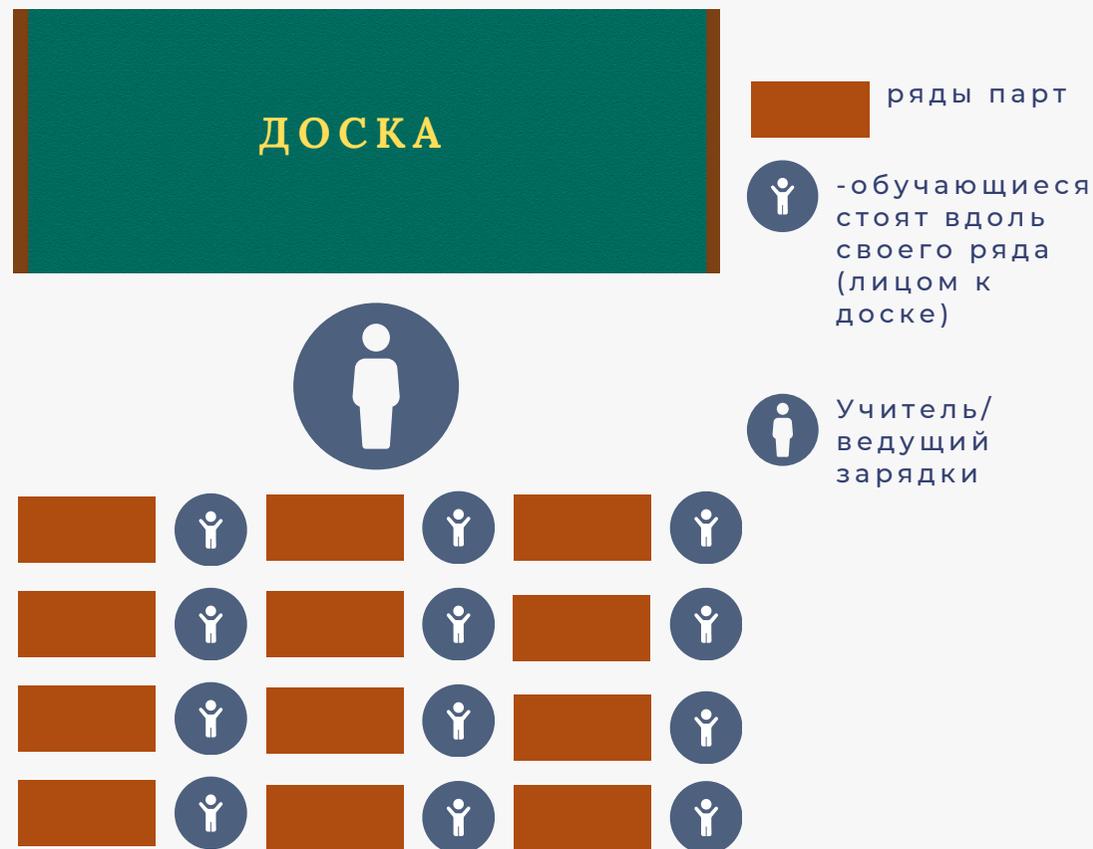
НА ОТКРЫТОЙ ПЛОЩАДКЕ ИЛИ  
В СПОРТЗАЛЕ

В КЛАССЕ

Флаг/ Баннер  
(мотивационный слоган)



ДОСКА



**Обоснование:** Безопасность (соблюдение дистанции), организованность (синхронное движение), визуальный контроль (учитель видит всех), мотивация (флаг/баннер с девизом).

**Обоснование:** Экономия времени, безопасность (соблюдение дистанции), формирование привычки, организованность (синхронное выполнение).

# ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА



Астана, 2025 год