



МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

_____ гора (область)
_____ район “_____”

ДЕФЕКТОЛОГ

дошкольной образовательной организации

Организация детей в летний
отпускный период 2026 года
ФОРМЫ И МЕТОДЫ

МАМАШКА



Республика Узбекистан
Министра дошкольного и школьного образования
к приказу № 185 от 26 мая 2026 года
к методическим рекомендациям по организации
летней оздоровительной работы
в дошкольных образовательных организациях

ПРИЛОЖЕНИЕ

Формы и методы оздоровления детей в летний оздоровительный период

№	Формы и методы оздоровления	Содержание
1.	Формирование здорового образа жизни	<p>Облегченный режим - в жаркие дни летнего периода для снижения стресса для организма детей необходимо соблюдать режим дня от чрезмерно строгих норм. В этот период целесообразно сократить время официальных мероприятий и заменить их интерактивными играми, прогулками на свежем воздухе, наблюдением за природой.</p> <p>Адаптированный режим - в жаркую погоду летней температуры режим дня следует выстраивать в соответствии с природными условиями (в тени, в проветриваемых местах). Например, в самые жаркие часы (12-15:00) активные игры можно ограничить, заменив их водными играми, чтением рассказов в тени, игрой в настольные игры.</p> <p>В летнем режиме должны быть сбалансированы все виды деятельности: физические упражнения, прогулки, игры.</p> <p>Организация групп в летний период особым образом - и целью является проведение деятельности группы на открытом воздухе (в саду, дворе), вовлечение детей в коллективную деятельность (например, проекты (например, "Маленькие садоводы", "Помощники природы"). Создание в группе новых традиций, таких как "солнечные минуты", "станция здоровья", дает детям возможность развивать навыки социализации и самостоятельности.</p> <p>Соблюдение питьевого режима - в жаркую погоду, чтобы дети не испытывали дефицита воды, необходимо в течение дня регулярно и в дозированном количестве обеспечивать их кипяченой охлажденной водой, натуральными соками или витаминными чаями (фруктовыми или растительными экстрактами).</p> <p>Напоминание детям пить каждые 30-40 минут, предложение воды в интересной форме (например, игра "Праздник воды", фигурные сосуды) пробуждает их интерес.</p> <p>Примечание: создание здорового образа жизни летом помогает укрепить иммунитет детей, научить их правильному питанию, активному отдыху и правилам личной гигиены. Эти методы учат детей жить в гармонии с природой, ценить здоровье и принимать самостоятельные решения.</p>
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика - проведение утренней гимнастики летом на открытом воздухе (в саду, во дворе) имеет важное значение для укрепления организма детей, улучшения настроения и стимулирования активности в течение дня. Упражнения

должны быть короткими и динамичными (прыжки, поднятие рук, повороты) под музыку и звуки природы (пение птиц, шум ветра).

Например, гимнастика на темы "Поздороваемся с солнышком" или "Разбудим природу" помогает детям почувствовать единство с природой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность, упражнения, развлекательные игры - в жаркие летние дни для повышения физической активности детей эффективно применять водные игры (бросание мяча в воде, плавание в маленьких бассейнах), бег по дорожкам с препятствиями, езду на беговелах и велосипедах. Через развлекательные игры "Праздник спортсменов", "Сильный щит" детям создается возможность выполнять физические упражнения в интересной форме.

Подвижные и обучающие игры - для сочетания физической активности с интеллектуальным развитием организма и внимания. Например: "Числовые прыжки" (прыгать столько раз, сколько указано); "Богатства природы" (считать найденные предметы или камни).

Профилактическая гимнастика способствует сохранению правильной осанки, профилактики плоскостопия, мышечной атрофии и т.д. Профилактические упражнения для укрепления здоровья детей проводятся по 10-15 минут. Например:

- для исправления осанки: "Прыжок в стену" (дети становятся у стены, выравывают спину, ноги, руки в стороны);
- профилактика плоскостопия: "Ходьба по специальной дорожке" (использование массажных поверхностей);
- укрепление зрения: "Найди цифру глазами" (дети глазами ищут цифру на картинке).

Спортивные игры. Летние спортивные занятия учат детей командной работе, дисциплине и настойчивости. Упрощенные спортивные игры, такие как "мини-футбол", "игра с волейбольным мячом", настольный теннис, "национальные подвижные игры" проводятся на основе правил, адаптированных для детей. Кроме того, мероприятия типа "Олимпийский день" дают возможность познакомить детей с разными спортивными направлениями.

Примечание: физические упражнения летом служат укреплению опорно-двигательной системы детей, активизации обмена веществ, повышению иммунитета и формированию регулярного активного образа жизни. Каждое упражнение должно соответствовать возрасту и физической подготовке детей, приносить им радость и энергию.

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

91-328-88-38 nomerga telegram orqali bog'lanishingiz yoki telegramdan @jek567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

Rus bog'chalarga

Yoz davri MTT defektologining Sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt



To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.

Sizga bu OMONAT qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet veb-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

ONLINE KOMPYUTER XIZMARLARI

O'zbek va rus bog'chalari uchun
Buyurtma asosida

MTT direktori, **direktor o'rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**,
musiqqa rahbari, **jismoniy tarbiya yo'riqchisi**, MTT hamshirasi,
XIBDO va **tarbiyachilar uchun:**

testlar, **to'garaklar**, **bayram tadbir senariylari**, **ochiq faoliyat**
ishlanmalar va slaydlar (taqdimotlar), **refetarlar**, **mustaqil ishlar**,
mikro darslar, **loyiha ishi**, **talabalarning amaliyot hujjatlari**,
ko'rgazma va tarqatmalar, **faxriy yorliq**, **diplom**, **tashakkurnomalar**
va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 **Telegramdan:** **@talimxizmatlar** izlab toping.

Подготавливаем для **директора МТТ**, **заместителя директора**,
психолога МТТ, **дефектолога**, **музыкального руководителя**,
инструктора по физической культуре, **медсестры МТТ**, **ХИБДО**
и воспитателей:

тесты, **кружки**, **сценарии праздничных мероприятий**,
разработки открытых занятий и слайды (презентации),
рефераты, **самостоятельные работы**, **проведение микроуроков**,
выполнение проектной работы, **документы по прохождению**
педагогической практики студентов, **выставки и раздаточные**
материалы, **почётные грамоты**, **дипломы**, **благодарственные**
письма и другие документы.

Тел: 91669-34-74 **Telegram:** **@talimxizmatlar** (найдите по поиску)