



МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

_____ город (область) _____
_____ район “ _____
дошкольной образовательной организации № _____

Документы по закаливанию в
летний оздоровительный
период 2026 года

**ДОКУМЕНТЫ ПО
ЗАКАЛИВАНИЮ**

Республика Узбекистан
Министра дошкольного и школьного образования
к приказу № 185
от 26 мая 2026 года
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к методическим рекомендациям по организации летней оздоровительной работы

в дошкольных образовательных организациях

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольные образовательные организации играют важную роль в здоровом развитии детей дошкольного возраста, формировании их физических, духовных и интеллектуальных способностей.

Летний период для детей является благоприятной возможностью не только для отдыха, но и для укрепления здоровья, формирования с природой, формирования экологической культуры, формирования новых навыков и укрепления социальных отношений.

Поэтому правильная организация летней оздоровительной работы является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных организаций.

Цель данных методических рекомендаций - оказать содействие в эффективной организации летнего периода в дошкольных образовательных организациях, создании для детей интересных и педагогически содержательных условий деятельности, а также в формировании единого подхода, направленного на укрепление их здоровья.

В них отражены практические аспекты, как виды деятельности, программы, реализуемые в летние месяцы, режим труда и отдыха, массовые оздоровительные мероприятия, участие родителей, правила техники безопасности.

Методические рекомендации разработаны на основе законов Республики Узбекистан "О дошкольном образовании и воспитании" № ЗРУ-595 от 10 декабря 2019 года, "Об образовании" № ЗРУ-637 от 23 сентября 2020 года, постановлений Кабинета Министров Республики Узбекистан "Об утверждении государственного стандарта дошкольного образования и воспитания" № 802 от 22 декабря 2020 года, "О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности дошкольных образовательных организаций" № 391 от 13 мая 2019 года, "О дальнейшем совершенствовании системы здорового питания в государственных дошкольных образовательных организациях" № 626 от 25 июля 2019 года, совместного постановления Министерства дошкольного образования Республики Узбекистан и Министерства здравоохранения "Об утверждении Положения о порядке организации охраны жизни и

здоровья детей в дошкольных образовательных организациях" № 20/1, 10-кк/1 от 30 апреля 2018 года (зарегистрировано Министерством юстиции Республики Узбекистан 14 мая 2018 года, регистрационный номер 3012), решения Службы санитарно-эпидемиологического благополучия и общественного здоровья Республики Узбекистан "Санитарно-гигиенические требования к размещению, устройству и организации дошкольных образовательных учреждений в Республике Узбекистан" № 0355-18 от 27 апреля 2018 года (учтено Министерством юстиции Республики Узбекистан 8 мая 2018 года, учетный номер 6), постановления Главного государственного санитарного врача Республики Узбекистан "Гигиенические требования к организации безопасного и качественного питания детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных организациях Республики Узбекистан" № 0016-21 от 17 июля 2021 года (учтено Министерством юстиции Республики Узбекистан 26 июня 2021 года, учетный номер 6), постановления Министерства здравоохранения Республики Узбекистан и Министерства дошкольного и школьного образования "О совершенствовании медицинского обслуживания детей в дошкольных и общеобразовательных организациях" № 18 и 19 от 1 декабря 2024 года, а также иных действующих нормативных правовых документов, программ стимулирования здорового образа жизни, международного опыта. Они служат пособием для детей разных возрастных групп, педагогов и родителей.

Системная организация летней дополнительной работы позволяет повысить иммунитет детей, чувство бережного отношения к природе и ухода за ней, стимулировать физическую активность и развивать творческие способности.

Методические материалы подготовлены с целью оказать помощь работникам дошкольного образования в работе с детьми в летний период, способствовать развитию их профессиональных навыков и внести вклад в воспитание здорового поколения.

Эффективное использование данных рекомендаций позволяет сделать летний оздоровительный период каждого ребенка содержательным, безопасным и запоминающимся.

Организация закаливающих мероприятий

Правильная и системная организация закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период в дошкольных образовательных организациях имеет важное значение для адаптации организма детей к изменяющимся условиям внешней среды, укрепления их иммунной системы и обеспечения общего здорового развития.

Процесс закаливания способствует повышению устойчивости детей к заболеваниям, активизации защитных функций организма и формированию навыков здорового образа жизни.

В летний период на основе рационального использования природных факторов рекомендуется организовывать следующие основные закаливающие мероприятия:

воздушные ванны;

солнечные ванны;

водные закаливающие процедуры;

упражнения по ходьбе босиком;

оздоровительные гимнастические упражнения.

Формы и методы оздоровления детей в летний оздоровительный период приведены в приложении.

Воздушные ванны осуществляются через пребывание детей на свежем воздухе в легкой одежде в течение определенного времени и помогают нормализовать процессы теплообмена организма.

Солнечные ванны организуются в пределах нормы и способствуют синтезу витамина D и укреплению общего иммунитета детей. При этом время пребывания детей на солнце постепенно увеличивается, а требования безопасности строго контролируются.

Водные закаливающие процедуры проводятся с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья детей с использованием воды нормативной температуры.

Упражнения по ходьбе босиком организуются на специально оборудованных площадках (песок, гравий, специальные дорожки) и способствуют укреплению мышц ног и нервной системы детей.

Оздоровительные гимнастические упражнения проводятся в составе утренней гимнастики и двигательной деятельности в течение дня и направлены на повышение физической активности детей и бодрости организма.

Закаливающие мероприятия организуются поэтапно с учетом состояния здоровья детей, возрастных групп и индивидуальных особенностей. С этой целью дети распределяются на группы по состоянию здоровья, и для каждой группы процесс закаливания осуществляется на основе индивидуального подхода. Это повышает эффективность мероприятий и позволяет безопасно укреплять здоровье детей.

При организации специальных закаливающих мероприятий рекомендуется разделять всех воспитанников дошкольной образовательной организации на группы:

1-я группа - здоровые дети, ранее закаленные.

2-я группа - здоровые дети, впервые начинающие закаливающие мероприятия, или дети с отдельными недостатками в состоянии здоровья.

3-я группа - дети с хроническими заболеваниями, пришедшие в дошкольную образовательную организацию после длительного перерыва.

Дети распределяются по группам на основе следующих критериев:

отсутствие острых заболеваний в данный период;

положительное эмоциональное отношение детей к закаливающим мероприятиям; отсутствие отрицательных внешних признаков во время водных процедур, таких как затруднение дыхания от холода, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи".

Процедуры закаливания свежим воздухом должны организовываться до водного и солнечного закаливания.

Закаливание солнцем начинается с легких воздушных ванн в тени деревьев, затем дети переходят к солнечным ваннам с открытыми руками и ногами, босиком; при этом на голове детей обязательно должен быть легкий головной убор.

Для принятия солнечных ванн рекомендуется проводить игры детей 5-6 минут под прямыми солнечными лучами, затем снова возвращать их в тень. После начала загара солнечные ванны организуются в общем порядке.

Солнечные ванны начинаются с 5 минут, доводятся до пребывания детей на солнце до 10 минут и в течение дня в общей сложности могут составлять 40-50 минут.

Запрещается привлекать к мероприятиям ребенка, которому закаливание запрещено медицинским заключением.

Следует помнить, что способы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста ребенка, его состояния и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом рекомендуется всем детям, однако в зависимости от состояния ребенка следует проводить общие или частичные воздушные ванны.

То же самое относится и к водным процедурам: используются общие или частичные процедуры, а температура воды подбирается индивидуально.

Общие процедуры целесообразно проводить с использованием душа и бассейна, расположенных в организации.

Для организации ходьбы босиком использовать "дорожку здоровья" различных размеров и величин, изготовленную из песка, камней, гравия, керамзитом и другими материалами.

Для повышения эффективности закаливания в летний период необходимо широко использовать игры и занятия в открытых бассейнах и искусственные бассейны для купания детей. Температура воды должна быть не ниже +20 градусов, а продолжительность пребывания в воде постепенно увеличивается от 30 секунд до 5-10 минут.

Воспитатели и инструкторы контролируют оздоровительные процедуры и игры с участием работников дошкольной образовательной организации общедоступности.

Организация медицинско-педагогического контроля за оздоровительным процессом обязательна.

Следует помнить, что эффективность оздоровления зависит от следующих факторов:

правильно организованного питания и питьевого режима;

соблюдения требований личной гигиены;

закаливания в пределах нормы (в необходимом объеме);

отсутствия факторов, угрожающих здоровью детей (вредные и ядовитые растения, большое количество насекомых, палки, камни, ветки, сломанное оборудование и его остатки и другое);

эмоционального состояния детей;

единых подходов к оздоровлению в семье и дошкольной образовательной организации.

график купания детей в летний сезон в ДОО № ___

№	Группы	Время купания					
		11.00-11.15	11.15-11.30	11.30-11.45	11.45-12.05	12.05-12.25	12.25-12.45
1	3- младшая группа	■					
2	2- младшая группа		■				
3	1- средняя группа			■			
4	1- старшая группа				■		
5	2- подготов. группа					■	
6	3- подготов. группа						■

График очистки бассейна с дезинфицирующим средством и наполнения чистой водой

№	Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	3- младшая группа	■				
2	2- младшая группа	■				
3	1- средняя группа		■			
4	1- старшая группа			■		
5	2- подготов. группа				■	
6	3- подготов. группа					■

В этой таблице показан начальный и конечный контроль закаливающих мероприятий, а также увеличение времени их воздействия на организм.

Во время проведения закаливающих мероприятий не менее 2 месяцев детей можно переводить из одной группы в другую.

Мероприятия по закалке организуются и регистрируются ежедневно в соответствии с настоящей инструкцией

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 chiniqtirish hujjatlarini 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

Buyutrma asosida

MTT direktori, **direktor o‘rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, **musiqa 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)