

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 сменить режим дня от чрезмерно строгих норм. В жаркую погоду целесообразно сократить время сессий, занятий и игр и заменить их интерактивными играми, прогулками на открытом воздухе, наблюдением за природой.</p> <p>Адаптированный режим - в жаркой летней температуры режим дня должен подбираться в соответствии с природными условиями (теневые, затененные, тенистые места). Например, в самую жаркую пору дня (14:00-16:00) активные игры можно ограничить, заменив их водными играми, чтением рассказов, теннисом, игрой на фортепиано. В летнем режиме должны быть предусмотрены разделены физические упражнения, прогулки.</p> <p>Организация детских групп в летний период особым образом - в зависимости от климатических особенностей летнего сезона, одним из основных методов организации деятельности группы на открытом воздухе (парк, сад, двор), вовлечение детей в коллективную деятельность через проекты (например, "Маленькие садоводы", "Юные исследователи 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 организованы игры "Числовые прыжки" (прыгать столько раз, сколько получится), "Богатства природы" (считать найденные бабочки, мушки или камни).

Профилактическая гимнастика способствует формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, близорукости, нарушения зрения и т.д.

Профилактические упражнения для укрепления здоровья детей проводятся по 10-15 минут в день. Например:

для исправления осанки: "Сядь к стене" (дети становятся у стены, выравнивают спину и пятки);

профилактика плоскостопия: "Ходьба по специальной дорожке" (ходьба по массажным поверхностям);

укрепление зрения: "Найди цифру глазами" (дети глазами ищут цифру в картинке).

Летние спортивные занятия учат детей ответственности, порядку, 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 zamdirektorning Sog'lomlashtirish shakl va metodlarlarini 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)