



МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

\_\_\_\_\_ город (с/а) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ район “ \_\_\_\_\_”

**ИНСТРУКТОР ПО КУЛЬТУРЕ**

дошкольной образовательной организации

Содержание 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 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 выстраиваться в соответствии с природными условиями (теневые места, 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 деятельности группы в летний период особым образом - в жаркую погоду в летний период одним из основных направлений является проведение деятельности группы на открытом воздухе (парк, сад, двор), вовлечение детей в коллективную деятельность через 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 беговелках 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 органов чувств. Например, "Числовые прыжки" (прыгать столько раз, сколько указано на карточке), "Богатства природы" (считать найденные предметы: камни).

Профилактическая гимнастика - упражнения для профилактики осанки, профилактики плоскостопия, профилактики сколиоза и т.д. Профилактические упражнения для профилактики плоскостопия детей проводятся по 10-15 минут в день. Например:

для исправления осанки: прислониться к стене (дети становятся у стены, выравнивают спину, плечи, лопатки);

профилактика плоскостопия: ходьба по специальной дорожке (сделанная по шаблону на жестких поверхностях);

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

Самостоятельные летние спортивные занятия учат детей дисциплине и настойчивости. Упрощенные спортивные игры, такие как "мини-футбол", "игра с волейбольным мячом", "мини-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 jismoniy tarbiya yo'riqchisining 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)