



МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

_____ гора (область)
_____ район “_____”

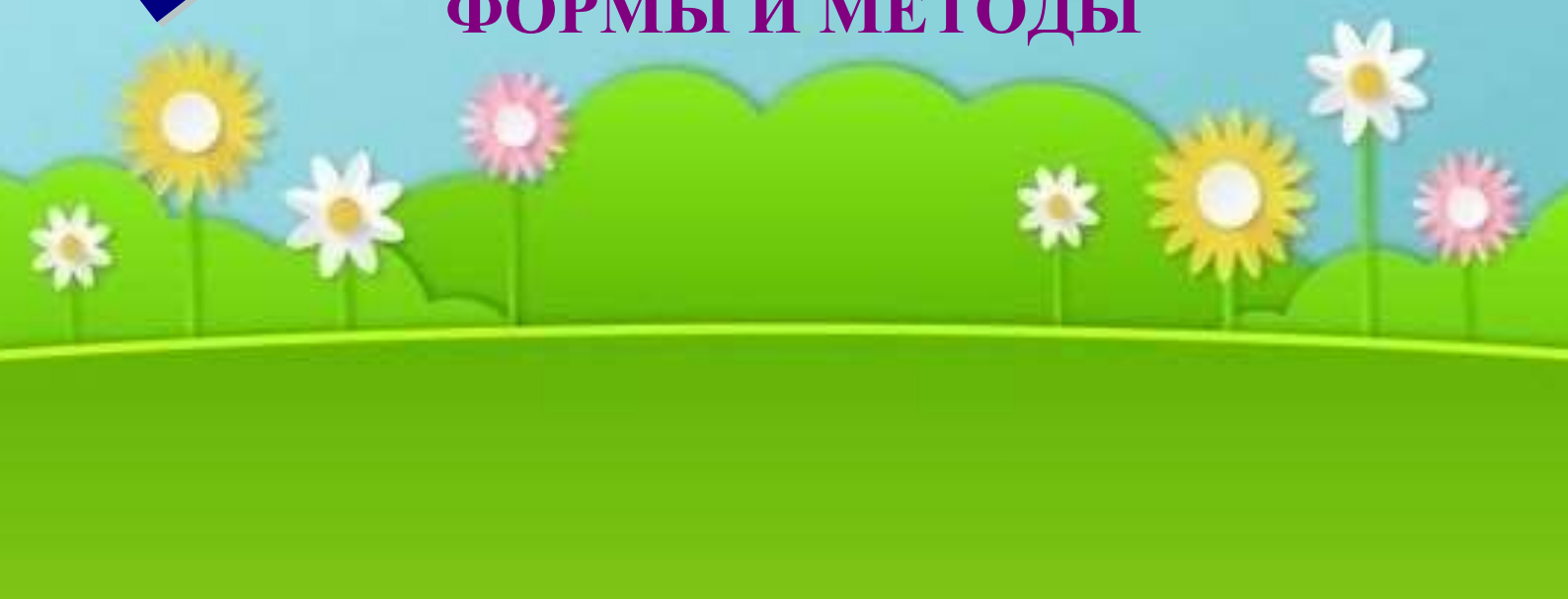
МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

дошкольной образовательной организации

№ _____

Здоровление детей в летний
здоровительный период 2026 года
ФОРМЫ И МЕТОДЫ

МАМАШУМА



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 летний 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 корректировать в соответствии с природными условиями (высокая температура, солнечные места). 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 на свежем воздухе.</p> <p>Организация групповой деятельности в летний период особым образом - инициатива в организации летнего сезона, одним из основных направлений является проведение деятельности группы на открытом воздухе (в саду, дворе), вовлечение детей в коллективную деятельность (например, проекты (например, "Маленькие садоводы", "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 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, выровнивают спину, ноги, пятки);

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

укрепление мышц: "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 musiqa rahbarining 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, 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)