



МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

г. Ташкент, район "_____"
район "_____"

ПСИХИКОЛОГИЧЕСКОЕ

дошкольной образовательной организации

№ _____

Здоровление детей в летний
здоровительный период 2026 года
ФОРМЫ И МЕТОДЫ

МАМАДУЛЛА

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 сезона 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 в летней температуре режим дня следует корректировать в соответствии с природными условиями (высокая температура, солнечные места). Например, в самые жаркие часы (12:00-15:00) активные игры можно ограничить, заменив их водными играми, чтением рассказов в тени деревьев, рисованием.</p> <p>В летнем режиме должны быть сбалансированы все стороны жизни: должны проводиться физические упражнения, прогулки на свежем воздухе.</p> <p>Организация деятельности группы в летний период особым образом - использование возможностей летнего сезона, одним из основных направлений является проведение деятельности группы на открытом воздухе (в саду, во 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

		<p>должны быть короткими и динамичными (прыжки, поднятие рук, повороты) под музыку и звуки природы (пение птиц, шум ветра).</p> <p>Например, гимнастика на темы "Поздороваемся с солнышком" или "Разбудим природу" помогает детям почувствовать единство с природой.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность, упражнения, развлекательные игры - в жаркие летние дни для повышения физической активности детей эффективно применять подвижные игры (бросание мяча в воде, плавание в маленьких бассейнах, бег по дорожкам с препятствиями, езду на велосипедах). Через развлекательные игры ("Игры чемпионов", "Сильный щит" детям создается возможность выполнять физические упражнения в интересной форме).</p> <p>Подвижные и обучающие игры - для повышения физической активности с интеллектуальным развитием проводятся игры "Числовые прыжки" (прыгают столько раз, сколько названо) и "Богатства природы" (снимают семена с одного листка или камня).</p> <p>Профилактическая гимнастика для сохранения правильной осанки, профилактика близорукости, улучшения зрения и т.д.</p> <p>Профилактические упражнения для сохранения здоровья детей проводятся ежедневно. Например:</p> <p>для профилактики плоскостопия: "Прижмись к стене" (дети становятся у стены спиной к стене, прижимают к стене голову, плечи и пятки);</p> <p>для профилактики плоскостопия: "Ходьба по специальной дорожке" (ходьба по мягким массажным поверхностям);</p> <p>укрепление зрения: "Найди цифру глазами" (дети глазами ищут цифру на стене).</p> <p>Подвижные игры - летние спортивные занятия учат детей командному духу, дисциплине и настойчивости. Упрощенные виды спорта, 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.</p> <p>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.</p>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<p>Умывание и мытье - из-за летней жары и ежедневной активной деятельности кожа детей быстро загрязняется, поэтому регулярное мытье (прием душа, купание в бассейне) важно для соблюдения гигиенических норм, улучшения теплообмена и профилактики кожных заболеваний. С помощью небольших бассейнов, установленных на открытом воздухе, побуждение детей к играм с водой дарит им радость и одновременно способствует укреплению здоровья. После мытья рекомендуется вытирать кожу детей мягким полотенцем.</p> <p>Мытье рук до локтей - для предупреждения распространения</p>

		<p>инфекционных заболеваний и защиты пищеварительной системы необходимо формировать у детей привычку в течение дня мыть руки до локтей (до предплечья) чистой водой с мылом. Для интересного обучения можно использовать игры "Мыльная песенка" или "Прогоним микробы"; мытье рук перед едой, после прогулки и после каждого вида деятельности должно стать обязательным правилом.</p> <p>Игры с водой и песком - вода и песок являются природными материалами, помогающими сенсорному и физическому развитию детей. Постройка замков из песка, создание водопроводов, наполнение и опустошение сосудов развивают мелкую моторику, логическое мышление и творческие способности детей. Игры, связанные с водой, такие как "Поймай водяной мяч" и "Запусти кораблик", повышают координацию детей и укрепляют физическую выносливость. Кроме того, ходьба босиком по песку массирует точки на стопах и эффективна в профилактике плоскостопия.</p> <p>Примечание: гигиенические и водные процедуры учат детей поддерживать чистоту, соблюдать правила личной гигиены и безопасно взаимодействовать с природными элементами. В этом процессе педагоги не должны забывать защищать детей от водных опасностей, уменьшать вредное воздействие солнечных лучей (навес, крем) и постоянно контролировать деятельность.</p>
--	--	---

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 psixologining 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
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)