



В ВЕДЕНИИ ОТДЕЛА ДОШКОЛЬНОГО
И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОШКОЛЬНО-РАЗВИВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ № ____

ВОСПИТАТЕЛЬ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
ФОРМАТЫ ГОДА ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ

Длительный оздоровительный период

2026 года



Республика Узбекистан
_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 период

№	Формы и методы оздоровления	Содержание
1.	Формирование здорового образа жизни	<p>Облегченный режим - в летний период сезона для снижения стресса для организма необходимо освободить режим дня от чрезмерных нагрузок. В этот период целесообразно сократить длительность занятий и заменить их интерактивными играми, прогулками на открытом воздухе, наблюдением за природой.</p> <p>Адаптированный режим с учетом высокой летней температуры рекомендуется разработать в соответствии с природными условиями (жара, тенистые места). Например, в часы (12:00-16:00) активные игры можно заменить их водными играми, чтением рассказов в качестве терапии. В летнем режиме должны быть равномерно распределены физические упражнения, подвижные игры.</p> <p>Дети в летний период особым образом - в зависимости от климатических условий летнего сезона, одним из основных направлений является проведение деятельности группы на открытом воздухе (лес, сад, двор), вовлечение детей в коллективную деятельность через проекты (например, "Маленькие садоводы", "Наблюдатели 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

		<p>стимулирования активности в течение дня. Упражнения 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 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.</p> <p>Подвижные и обучающие игры - для сочетания физической активности с интеллектуальным развитием организуются игры "Числовые прыжки" (прыгать столько раз, сколько названо) и "Богатства природы" (считать найденные в саду листья или камни).</p> <p>Профилактическая гимнастика - для сохранения правильной осанки, профилактики плоскостопия, улучшения зрения и т.д. Профилактические упражнения для сохранения здоровья детей проводятся по 10-15 минут в день. Например:</p> <p>для исправления осанки: "Прижмись к стене" (дети становятся у стены, выравнивая голову, плечи и пятки);</p> <p>профилактика плоскостопия: "Ходьба по специальной дорожке" (ходьба по мягким массажным поверхностям);</p> <p>укрепление зрения: "Найди цифру глазами" (дети глазами ищут цифры на стене).</p> <p>Спортивные 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>
--	--	--

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o‘zingiz uchun kerakli ma’lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

90-530-88-18, 91-328-88-38 nomerga

telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek456 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi.

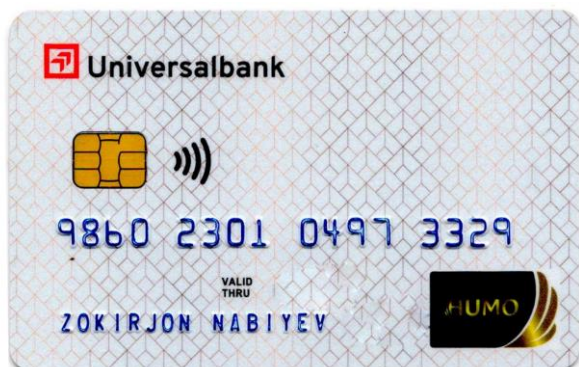
O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug‘i 1- va 2- ilovalari, Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha rus bog‘chalarga kichik guruh 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 xizmatlari

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**, **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, выставки и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.

Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar (найдите по поиску)