

В ВЕДЕНИИ ОТДЕЛА ДОШКОЛЬНОГО
И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ № ____

ВОСПИТАТЕЛЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЫ

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ

в летний оздоровительный период

2026 года

МАМАШУМКА

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 жаркую погоду и в летний период для снижения стресса для организма необходимо освободить режим дня от чрезмерно стрессовых занятий. В этот период целесообразно сократить продолжительность занятий и заменить их интерактивными играми на открытом воздухе, наблюдением за природными явлениями.</p> <p>Адаптированный режим - в условиях высокой летней температуры рекомендуется работать в соответствии с природными условиями (избегать солнца, жара, тенистые места). Например, в тени деревьев (12:00-16:00) активные игры можно заменить их водными играми, чтением рассказов и сказок аудиотape. В летнем режиме должны быть сбалансированы и распределены физические упражнения, прогулки и отдых.</p> <p>Оздоровительная деятельность группы в летний период особым образом - в зависимости от особенностей 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", "Маленькие 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

		<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.

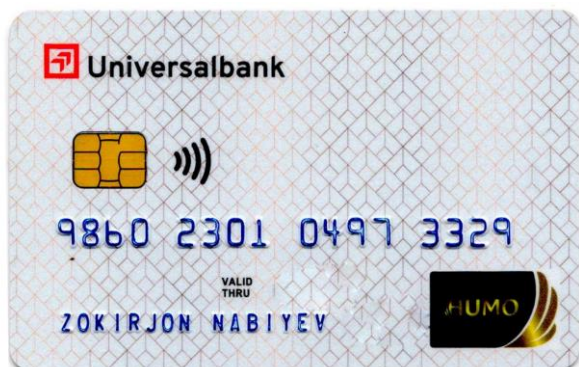
O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug‘i 1- va 2- ilovalari, Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish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

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, 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)