



В ВЕДЕНИИ ОТДЕЛА ДОШКОЛЬНОГО
И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ № ____
ВОСПИТАТЕЛЬ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

ФОРМА МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ

летний оздоровительный период

2026 года



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	Методические рекомендации
1.	Формирование здорового образа жизни	<p>Облегченный режим дня в летний период. Летнего сезона для снижения стресса необходимо освободить режим дня от чрезмерных стрессовых норм. В этот период целесообразно сократить количество официальных занятий и заменить их активными играми, прогулками на открытом воздухе, нахождением на природе.</p> <p>Адаптированный режим дня - с учетом высокой летней температуры воздуха следует разработать в соответствии с природными факторами (солнце, жара, тенистые места). Например, в жаркие часы (12:00-16:00) активные игры заменить на игры в тени, чтение сказок, чтение сказкотерапией. В летнем режиме должны равномерно распределены физические упражнения, прогулки на природе.</p> <p>Оздоровление жизни группы в летний период особым образом - учитывая возможности 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 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 природой" или "Разбудим природу" помогает детям почувствовать единство с природой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность детей, развлекательные игры - в жаркие летние дни способствуют повышению физической активности детей эффективно проводятся подвижные игры (бросание мяча в воде, плавание в бассейнах), бег по дорожкам с препятствиями на велосипедах и велосипедах. Через развлекательные игры "Праздник спортсменов", "Сильный человек" создается возможность выполнять физические упражнения в интересной форме.

Подвижные и обучающие игры способствуют развитию физической активности с интересом. В летнее время организуются игры "Числовые прыжки" (сколько раз, сколько названо) и "Богатства природы" (считанные в саду листья или камни).

Профилактические упражнения для сохранения правильной осанки, профилактики близорукости, улучшения зрения и т.д. Профилактические упражнения для сохранения здоровья детей проводятся по 15 минут в день. Например:

для профилактики сколиоза: "Прижмись к стене" (дети становятся спиной к стене, касаясь стеной головы, плечи и пятки);

для профилактики плоскостопия: "Ходьба по специальной дорожке" (ходьба по мягким массажным поверхностям);

для профилактики близорукости: "Найди цифру глазами" (дети глазами ищут цифру на стене).

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.

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

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 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)