



МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

_____ город (область)
_____ район “ _____ ”
дошкольной образовательной организации
№ _____



в летний оздоровительный период
2026 года

ЖУРНАЛ ЗАКАЛИВАНИЯ

(для средних групп)



Организация закаливающих мероприятий

Правильная и системная организация закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период в дошкольных образовательных организациях имеет важное значение для адаптации организма детей к изменяющимся условиям внешней среды, укрепления их иммунной системы и обеспечения общего здорового развития.

Процесс закаливания способствует повышению устойчивости детей к заболеваниям, активизации защитных функций организма и формированию навыков здорового образа жизни.

В летний период на основе рационального использования природных факторов рекомендуется организовывать следующие основные закаливающие мероприятия:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные закаливающие процедуры;
- упражнения по ходьбе босиком;
- оздоровительные гимнастические упражнения.

Формы и методы оздоровления детей в летний оздоровительный период приведены в приложении.

Воздушные ванны осуществляются через пребывание детей на свежем воздухе в легкой одежде в течение определенного времени и помогают нормализовать процессы теплообмена организма.

Солнечные ванны осуществляются в пределах нормы и способствуют синтезу витамина D и укреплению иммунитета детей. При этом время пребывания детей на солнце строго дозируется, а требования безопасности строго контролируются.

Водные закаливающие процедуры проводятся с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья детей с использованием воды нормативной температуры.

Упражнения по ходьбе босиком организуются на специально оборудованных площадках (коврики, дорожки, специальные дорожки) и способствуют укреплению мышечной системы детей.

Оздоровительные гимнастические упражнения проводятся в составе утренней гимнастики и двигательной деятельности в течение дня и направлены на повышение физической активности детей и бодрости организма.

Закаливающие мероприятия организуются поэтапно с учетом состояния здоровья детей, возрастных групп и индивидуальных особенностей. С этой целью дети распределяются на группы по состоянию здоровья, и для каждой группы процесс закаливания осуществляется на основе индивидуального подхода. Это повышает эффективность мероприятий и позволяет безопасно укреплять здоровье детей.

При организации специальных закаливающих мероприятий рекомендуется распределять всех воспитанников дошкольной образовательной организации на группы:

- 1-я группа - здоровые дети, ранее закаленные.
- 2-я группа - здоровые дети, впервые начинающие закаливающие мероприятия, или дети с отдельными недостатками в состоянии здоровья.
- 3-я группа - дети с хроническими заболеваниями, пришедшие в дошкольную образовательную организацию после длительного перерыва.

Дети распределяются по группам на основе следующих критериев:
отсутствие острых заболеваний в данный период;

положительное эмоциональное отношение детей к закаливающим мероприятиям;
отсутствие отрицательных внешних признаков во время водных процедур, таких как затруднение дыхания от холода, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи".

Процедуры закаливания свежим воздухом должны организовываться до водного и солнечного закаливания.

Закаливание солнцем начинается с легких воздушных ванн в тени деревьев, затем дети переходят к солнечным ваннам с открытыми руками и ногами; при этом на голове детей обязательно должен быть легкий головной убор.

Для принятия солнечных ванн рекомендуется проводить их в тени, но не под прямыми солнечными лучами, затем снова возвращать их на солнце после начала загара солнечные ванны организуются в общем порядке.

Солнечные ванны начинаются с 5 минут, доводятся до 15 минут, а затем детей на солнце до 10 минут и в течение дня в общей сложности не более 40-50 минут.

Запрещается привлекать к мероприятиям детей, у которых закаливание запрещено медицинским заключением.

Следует помнить, что способы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста ребенка, его состояния и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом рекомендуется детям, однако в зависимости от состояния ребенка следует проводить общие или частичные воздушные ванны.

То же самое относится и к водным процедурам: используются общие или частичные процедуры, а температура воды подбирается индивидуально.

Общие процедуры целесообразно проводить с использованием душа и бассейна, расположенных в организации.

Для организации хождения по дорожке необходимо использовать "дорожку здоровья" различных размеров, оборудованную песком, камнями, гравием, керамзитом и другими материалами.

Для повышения эффективности закаливания в летний период необходимо широко использовать открытые и закрытые бассейны и искусственные бассейны для купания детей. При этом температура воды должна быть не ниже +20 градусов, а продолжительность пребывания в воде постепенно увеличивается от 30 секунд до 5-10 минут.

Воспитатели и помощники контролируют оздоровительные процедуры и информируют медицинских работников дошкольной образовательной организации об их результатах.

Организация медицинского-педагогического контроля за оздоровительными мероприятиями является обязательной.

Следует помнить, что эффективность оздоровления зависит от следующих факторов:

- правильного организованного питания и питьевого режима;
- соблюдения требований личной гигиены;
- закаливания в пределах нормы (в необходимом объеме);
- отсутствия факторов, угрожающих здоровью детей (вредные и ядовитые растения, большое количество насекомых, палки, камни, ветки, сломанное оборудование и его остатки и другое);
- эмоционального состояния детей;
- единых подходов к оздоровлению в семье и дошкольной образовательной организации.

график купания детей в летний сезон в ДОО №__

№	Группы	Время купания			
		11.00-11.15	11.15-11.30	11.30-11.45	11.45-12.05
1	3- младшая группа	11.00-11.15			
2	2- младшая группа		11.15-11.30		
3	1- средняя группа			11.30-11.45	
4	1- старшая группа				11.45-12.05
5	2- подготов. группа				12.05-12.25
6	3- подготов. группа				12.25-12.45

График очистки бассейна дезинфицирующим средством и наполнения чистой водой

№	Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	3- младшая группа	■				
2	2- младшая группа	■				
3	1- средняя группа		■			
4	1- старшая группа			■		
5	2- подготов. группа				■	
6	3- подготов. группа					■

В таблице показан начальный и конечный контроль закаливающих мероприятий, а также увеличение времени их воздействия на организм.

Во время проведения закаливающих мероприятий не менее 2 месяцев детей можно переводить из одной группы в другую.

Мероприятия по закалке организуются и регистрируются ежедневно в соответствии с настоящей инструкцией

п/п	группы	Ребенка Ф.И.О	воздух		слонце		вода		Ходить босиком		прим	
			время	продолжит	время	продолжит	время	продолжит	время	продолжит		
												дата
1.	1-группа											
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.	2-группа											
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.	3-группа											
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												
24.												
25.												
26.												
27.												
28.												
29.												
30.												
31.												
32.												

МАМАШКА

Воспитатель средней группы: _____

vab-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com vab-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 o‘rta guruh chiniqtirish jurnalini 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 vab-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)