



В ВЕДЕНИИ ОТДЕЛА ДОШКОЛЬНОГО  
И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОУНОВИТЕЛЬНА АЦИЈА № \_\_\_\_

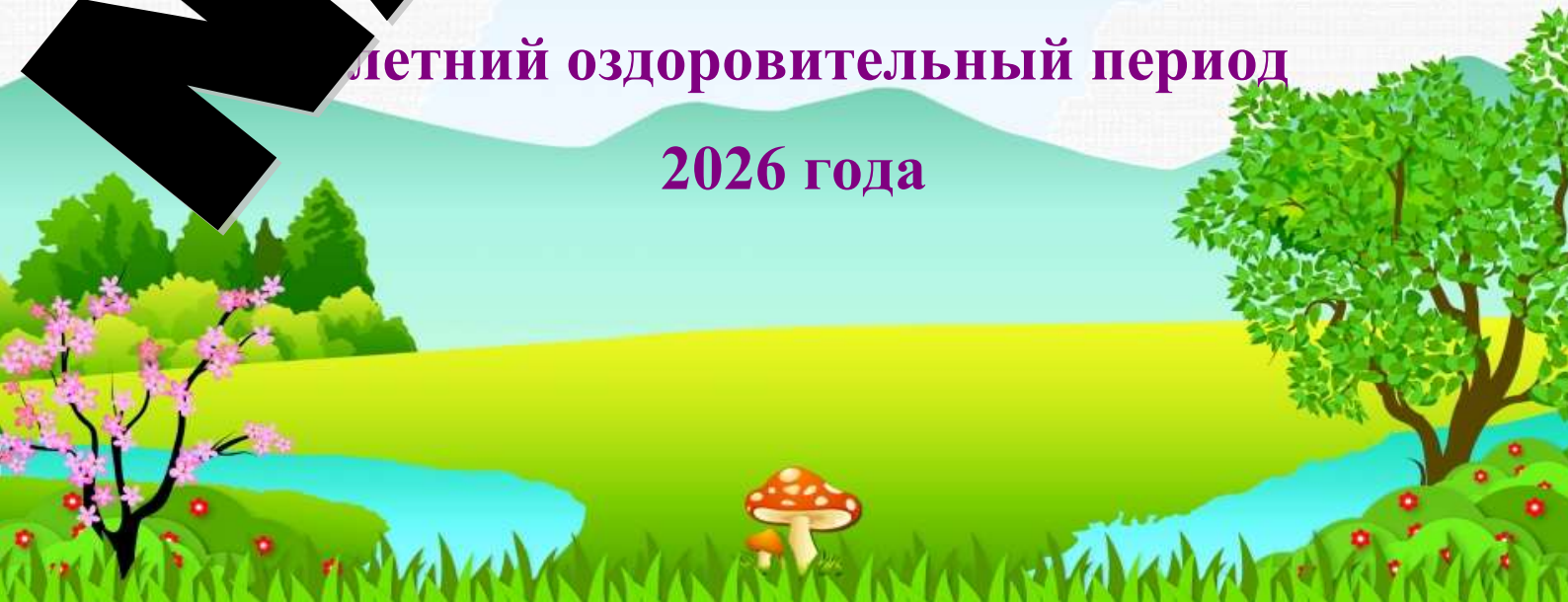
ВОСПИТАТЕЛЬ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

ФОТОГРАФИИ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ

6-тидневный 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	Методические рекомендации
1.	Формирование здорового образа жизни	<p>Облегченный режим дня в летний период. Для снижения стресса необходимо освободить режим дня от чрезмерных требований. В этот период целесообразно сократить количество официальных занятий и заменить их активными играми, прогулками на открытом воздухе, наблюдением за природой.</p> <p>Адаптированный режим дня - с учетом высокой летней температуры воздуха следует разработать в соответствии с природными условиями (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 свежем воздухе.</p> <p>Особенности 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 солнышком" или "Разбудим природу" помогает детям почувствовать единство с природой.

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 беговелах и велосипедах. Через развлекательные игры "Праздник спортсменов", "Сильный щит" детям создается возможность выполнять физические упражнения в интересной форме.

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).

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:

для исправления осанки: "Прижмись к стене" (дети становятся у стены, выравнивая голову, плечи и пятки);

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

укрепление зрения: "Найди цифру глазами" (дети глазами ищут цифры 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](http://Zokirjon.com)**

**[Zokirjon.com](http://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 katta 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)