



В ВЕДЕНИИ ОТДЕЛА ДОШКОЛЬНОГО
И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОУНТАЦИЯ № ____

ВОСПИТАТЕЛЬ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ

в летний оздоровительный период

2026 года

Формы и методы оздоровления детей в летний оздоровительный период

Т/г	Формы и методы оздоровления	Содержание
1.	Формирование привычек пробуждения, приём пищи и время сна здорового ребёнка. Следует адаптировать к индивидуальным потребностям детей. Это способствует их здоровому развитию).	<p>Облегчённый режим (В летний период с целью снижения стрессовой нагрузки организм детей необходимо освободить от спортивной нагрузки от строгих норм. В это время рекомендуется сократить время официальных занятий и заменить их интерактивными играми, прогулками на свежем воздухе, наблюдением за природными явлениями и другими видами активной деятельности).</p> <p>Адаптированный режим (С учётом высокой летней температуры необходимо составлять распорядок дня в соответствии с природными условиями — солнцем, жарой и затенёнными местами. Например, в самые жаркие часы (с 12:00 до 16:00) подвижные игры следует ограничить и заменить их водными играми, чтением книг в тени или сказкотерапией. В летнем режиме физические упражнения, прогулки и время отдыха должны быть сбалансированы).</p> <p>Организация жизни группы в летний период</p>

	<p>Формирование здорового образа жизни</p>	<p>(Используя возможности летнего сезона, основным правилом является проведение групповой деятельности на открытом воздухе (в лесу, саду, на площадке). Важно привлекать детей к коллективной работе через проекты, такие как «Маленькие садоводы», «Наблюдатели природы» и другие.</p> <p>Создание в группе новых традиций («Солнечные минутки», «Станция здоровья» и т. п.) позволяет развивать социальные навыки и самостоятельность.</p> <p>Соблюдение питьевого режима (в летнюю пору необходимо обеспечивать достаточным количеством жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание). Рекомендуется регулярно предлагать детям охлажденную воду, натуральные витаминные чаи (из фруктов и ягод). Важно напоминать пить воду каждые 30–40 минут. Чтобы повысить интерес, воду можно предлагать в игровой форме (например, игра «Парад воды», использование красивой посуды).</p> <p>Примечание: Формирование здорового образа жизни летом способствует укреплению иммунитета детей, прививает им навыки правильного питания, активного отдыха и соблюдения правил личной гигиены. Эти методы учат детей жить в гармонии с природой, ценить здоровье и принимать самостоятельные решения.</p>
--	--	--

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

Zokirjon Admin bilan

*91-328-88-38 nomerga telegram orqali
bog‘lanishingiz yoki telegramdan @jek567
izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.
Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob
beriladi.*

*Rus bog‘chalarga katta guruh
sog‘lomlashtirish shakl va metodlarni 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 XIZMARLARI

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**, **mikro darslar**, **loyiha ishi**, **talabalarning amaliyot hujjatlari**, **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**, **проведение микроуроков**, **выполнение проектной работы**, **документы по прохождению педагогической практики студентов**, **выставки и раздаточные материалы**, **почётные грамоты**, **дипломы**, **благодарственные письма** и другие документы.

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