



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi  
vazirligi huzuridagi maktabgacha ta'lim agentligi  
\_\_\_\_\_ hokimligi maktabgacha va

\_\_\_\_\_ maktab ta'limi boshqarmasi  
\_\_\_\_\_ maktabgacha va maktab ta'limi  
bo'limi tasarrufidagi \_\_\_\_\_-maktabgacha ta'lim tashkiloti

**ZAMONAVIY TARBIYA YO'RIQCHISI**  
\_\_\_\_\_ning

Yozgi sog'lomlashtirish davri 2024-yil  
iyun, iyul va avgust oylari uchun

**ISH REJASI**



bolalar bilan ertalabki badantarbiya mashqlarini o‘tkazish;

-bolalar bilan o‘tkaziladigan sport tadbirlari, jismoniy musobaqalarni tashkil etish;

-reja asosida musiqa rahbari, tarbiyachi bilan hamkorlikda sport bayramlarini o‘tkazish;

-guruhlar yosh tarkibini hisobga olib, dastur asosida sport o‘yinlarini o‘tkazish;

-jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan alohida mashg‘ulotlar olib borish;

-tarbiyachilar va ota-onalarga maslahat - tavsiyalar berish;

-sport o‘yinlari va sog‘lomlashtirish tadbirlari paytida bolalar sog‘ligi va xavfsizligiga javob berish;

-sport, basketbol, futbol maydonchalarini jihozlash va unda bolalar harakatlanish faoliyatini tashkil etish.

Har bir guruh uchun faol harakatli tadbirlar rejasini tuzishda ularning shakllarini xilma-xilligiga e’tibor qaratish, shuningdek, jismoniy faoliyat bilan bog‘liq tadbirlar (harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish, ekskursiya, mehnat)ni hisobga olish muhimdir. Bunday tadbirlar havo isib ketgunga qadar yoki havo salqin paytda o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Eng issiq kunlar(chilla)da bolalar uzoq vaqt davomida to‘g‘ridan-to‘g‘ri quyosh ostida bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Tarbiyachi ishini oqilona tashkil etish uchun ertalabki gimnastika komplekslari, sport mashqlari (sport o‘yinlari elementlari: futbol, basketbol, badminton, velosiped va samokatda uchish), harakatli o‘yinlar, estafetalar, mayda motorikani rivojlantirish va dam olish mashqlari kartotekasini yozgi davr uchun tayyorlab qo‘yish kerak.

Maktabgacha ta’lim tashkiloti direktori va shifokor bolalarni chiniqtirish va sog‘lomlashtirish ishlarini to‘g‘ri tashkil etish uchun mas’uldirlar.

Yozgi sog‘lomlashtirish davrida chiniqtirish muolajalarini tashkil etish juda muhim bo‘lib, u bola oganizmini himoya qilish funksiyasini mustahkamlaydi, infeksiyalarga va haroratning o‘zgaruvchanligiga bardoshli bo‘lishga tayyorlaydi, qon aylanishini, modda almashinuvini, aqliy faoliyatini yaxshilaydi va asab tizimi faolligini oshiradi.

Maxsus chiniqtirish tadbirlarini tashkil qilishda MTTdagi barcha bolalarni guruhlariga ajratish tavsiya etiladi.

1-guruh. Bolalar sog‘lom, ilgari chiniqtirilgan.

2-guruh. Bolalar sog‘lom, birinchi marta chiniqtiriladigan tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar bor bolalar.

3-guruh. Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar yoki uzoq vaqtdan keyin maktabgacha ta’lim tashkilotiga kelgan bolalar.

Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2-oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga o‘tkazilishi mumkin. Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlariga o‘tkaziladi:

-bu davrda o‘tkir kasalliklarning yo‘qligi;

-bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;  
-sovuqqa nafas siqishi, yurak urishining keskin oshishi, “g‘oz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yo‘qligi.

Toza havoda chiniqish jarayonlari suv va quyoshda chiniqishdan oldin tashkil etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havo vannalari bilan boshlanadi, so‘ngra bolalarning qo‘llari, oyokdari yalang‘och holda quyosh vannalariga o‘tadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil qalpoqcha bo‘lishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalarning o‘yinlarini 5-6 daqiqada quyoshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri nurlari ostida olib borish, keyin yana soyaga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlangandan so‘ng quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi, buning uchun bolalar trusik va maykada, keyin esa bitta trusiqda bo‘ladilar.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlanib, bolalarning quyoshda birato‘la 10 daqiqagacha qolishigacha etkaziladi va kun davomida bu jami 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqtirish man etilgan bolani tadbirlarga jalb etish man etiladi. Shuni esda tutish kerakki, chiniqtirish usullari va vositalari bolaning yoshiga, holatiga va atrof-muhit sharoitlariga qarab alohida tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqtirish barcha bolalarga tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoliga qarab umumiy yoki qisman havo vannalarini o‘tkazish kerak.

Xuddi shu narsa suv tadbirlarida ham amal qilinadi - umumiy yoki qisman muolajalardan foydalaniladi va suv harorati alohida tanlanadi. Umumiy muolajalarni tashkilotda joylashgan dushdan foydalanish bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Yoz davrida bolalar bilan ta’limiy-tarbiyaviy jarayonni rejalashtirish va uni tashkil etish

Yoz davrida tashkil etilgan ta’limiy jarayon bolaning 5 ta rivojlanish sohasini qamrab oladi:

- jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzining shakllanishi;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq, muloqot, o‘qish va yozish malakalari;
- bilish jarayonining rivojlanishi;
- ijodiy rivojlanish.

## Jismoniy rivojlanish va sogʻlom turmush tarzining shakllanishini rejalashtirish va tashkil etish

Maktabgacha taʼlim tashkiloti hududida bolalarning hayoti va sogʻligʻini muhofaza qilish talablariga rioya qilgan holda harakatli, sport oʻyinlarni tashkil qilish uchun joy, sport oʻyinlarining elementlari bilan jihozlanganligi muhimdir. Jismoniy tarbiya yoʻriqchisi yordamida “Sogʻlomjon” markazini tashkil etish mumkin. Bu markazda sport inventarlari, turli harakatli oʻyinlar uchun ishlatiladigan jihoz va anjomlar jismoniy rivojlanish va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda yordam beradi. Markazda sayr va safarlarga chiqishga tayyorgarlik koʻrish mumkin, shuningdek, haftalik Syujetlirolli oʻyinlar va sahnalashtirish markazida yoki jismoniy sport oʻyinlarini rejalashtirish lozim.

### Ijtimoiy-hissiy rivojlanishni rejalashtirish va tashkil etish.

Ijtimoiy-hissiy rivojlanish sohasi vazifalari har kuni barcha faoliyat turlari va rivojlantirish markazlarida hal qilinadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning eng asosiy faoliyati boʻlgan oʻyin faoliyatida ham shu vazifalar samarali amalga oshiriladi. Shuning uchun, yoz mavsumida bolalarning yoshi, oʻyin malakalarini shakllantirishga qaratilgan ijodiy oʻyinlarga alohida eʼtibor qaratiladi.

Kichik guruh tarbiyachilari bolalarning bosh va qoʻshimcha rollarni ijro etganda oʻzaro hamkorlikda boʻlishlariga ahamiyat berishlari, katta guruhlarda esa oʻyin syujetini yaratishga, syujetli-rolli oʻyinlarda faollik koʻrsatishga eʼtibor berishlari kerak.



«Tasdiqlayman»

\_\_\_\_\_ - sonli MTT

direktori \_\_\_\_\_

YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DAVRI KICHIK GURUHI JISMONIY TARBIYA

YO'RIQCHISI \_\_\_\_\_ NING

REJASI

No	Oy mavzusi	Hafta mavzusi	O'tish joyi	Soati	Kichik guruh	Vahti	Kuni	Izoh
1.	Iyun Baxtli bolalik	1-hafta Baxtli bolalik	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Quyoshim -oftobim» mavzusida Harakatli o'yin. Quyosh nurlarida Harakatli o'yinlar.(ixtiyoriy.)			
		2-hafta Gullar va qushlar	Mashg'ulot xonasida	15 daqiqa	«Qushlar» Harakatli o'yini «Gullar ko'rinishida » Harakatli o'yinlar			
		3-hafta Tabiat qo'ynida	Tabiat qo'ynida	15 daqiqa	«Qushlar» Harakatli o'yini «Gullar ko'rinishida » Harakatli o'yinlar (ixtiyoriy)			
		4-hafta Ertak qaxramonlari bizni mexmonimiz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Ertak xalq milliy qahramonlari» (ixtiyoriy.) «Shapka» ertagi mavzusida Harakatli o'yin.			
	Iyul Quvnoq	1-hafta Yoz o'tmoqda soz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Tabiat qo'yniga sayoxat» Harakatli o'yinlar			
		2-hafta Sport salomatlik garovi	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Oq terakmi- ko'k terak» o'yini. Harakatli o'yinlar.			

2.	yoz	3-hafta Kitoblar olamiga sayoxat	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Bekinmashoch» O'yini			
		4-hafta Suv bayrami	Sport maydonchasida	15 daqiqa	Harakatli o'yinlar «Ko'z boylagich» o'yini Harakatli o'yini			
3.	Avgust Quvnoq va sog'lom bolalar	1-hafta Vitaminlar	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Quvlashmashoch o'yini» ni o'ynatish			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	Harakatli o'yinlar			
		2-hafta Buni bilishimiz kerak	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Qo'lingni ber o'yini» ni o'ynatish			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	Harakatli o'yinlar			
		3-hafta O'ynaymiz quvnaymiz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Ko'zlar-g'ozlar» o'yini			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	Harakatli o'yinlar			
		4-hafta Zavqli yoz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Tashlash» o'yini			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	Harakatli o'yinlar			

MAYDONCHASIDA



**veb-saytimiz: Zokirjon.com**

*Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.*

**+99890-530-88-18 nomerga telegramdan yozishingiz yoki jek456 izlab telegramga yozishingiz so'raladi.**

*Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.*

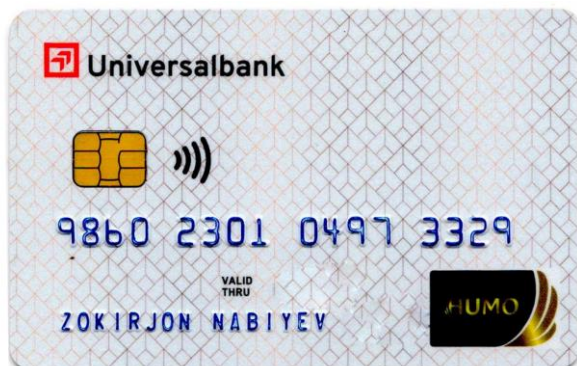
*Hujjat word variant dos. formatda beriladi.*

*25 listdan iborat yoz davri jismoniy tarbiya yo'riqchisi ish rejasini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.*



**Narxi: 20 ming so'm**  
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.**

