



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
bo'limi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
maktabgacha ta'lim tashkiloti

HAJM SHIRASI
_____ ning

2025-yil Yozgi sog'lomlashtirish davrida
**BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRISH
SHAKL VA METODLARI**

O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta’limi
vazirligining
2025-yil “19”-maydagi
162-son buyrug‘iga
4-ilova

Yozgi sog‘lomlashtirish davrida bolalarni sog‘lomlashtirish metodlari

T/r	Sog‘lamlashtirish shakl va metodlari	Maqsad
1.	Yengillashtirilgan rejim (Yozgi mavsumining issiq kunlarida bolalarning jismoniy stressni kamaytirish maqsadida kundan bir qat’iy me’yordan ozod qilish kerak bo‘lganda tabiiy faoliyatlarning vaqtini qisqartirib, o‘yin vaqtlari, o‘yinlar, ochiq havodagi joylarda sayr kabi faoliyatlar bilan o‘zlashtirish maqsadga muvofiqdir. Sog‘lomlashtirish (Yozgi mavsumida bolalarning individual ehtiyojlariga moslashtirish ularning sog‘lom rivojlanishiga yordam beradi).	Moslashtirilgan rejim (Yozgi yuqori haroratni hisobga olgan holda, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, issiq, soyabonli joylar) moslab ishlab chiqish lozim. Masalan, eng issiq soatlarda (12:00–16:00) faol o‘yinlarni cheklab, ularni suv o‘yinlari, soyali joylarda hikoya o‘qish yoki ertak terapiya bilan almashtirish mumkin. Yozgi rejimda jismoniy mashqlar, yurish va dam olish vaqtlari muvozanatli taqsimlanishi kerak). Yoz davrida guruh hayotini o‘ziga xos tarzda tashkil etish (Yoz mavsumining imkoniyatlaridan foydalanib, guruh faoliyatini ochiq havoda (o‘rmon, bog‘, hovli)

	<i>o‘tkazish, loyihalar (masalan, “Kichik bog‘bonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) orqali bolalarni jamoaviy ishga jalb qilish asosiy qoidalardan biri hisoblanadi. Guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Salomatlik bekati” kabi yangi an‘analarni yaratish bolalarga ijtimoiylashuv va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirish imkoniyatini beradi).</i> Ichimlik rejimiga rioya qilish (Issiq ob-havoda bolalarning suv tanqisligiga uchramasligi uchun kun davomida muntazam va o‘lchovli miqdorda qaynatib sovutilgan suv, tabiiy sharbatlar yoki vitaminli choylar (meva yoki o‘simlik ekstraktlari) bilan ta‘minlash zarur. Bolalarga har 30–40 daqiqada bir marta ichishga eslatish, suvni qiziqarli tarzda (masalan, “Suv sayli” o‘yini, shaklli idishlar) taklif qilish ularning qiziqishini uyg‘otadi). Izoh: Sog‘lom turmush tarzini yaratish yozda bolalarning immunitetini mustahkamlash, ularga to‘g‘ri ovqatlanish, faol dam olish va shaxsiy gigiyena qoidalarini o‘rganishga yordam beradi. Bu metodlar bolalarni tabiat bilan uyg‘un yashashga, sog‘lomlikni qadrlashga va mustaqil qarorlar qabul qilishga o‘rgatadi.
	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

veb-saytimiz: Zokirjon.com

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

Zokirjon Admin bilan

**+99891-328-88-38 nomerga telegramdan
yozishingiz yoki telegramdan jek567 izlab
telegramdan yozishingiz so'raladi.**

**Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida
javob beriladi.**

**17 listdan iborat MTT hamshirasi yozgi
sog'lomlashtirish davrida bolalarni
sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda
olish uchun telegramdan yozing.**

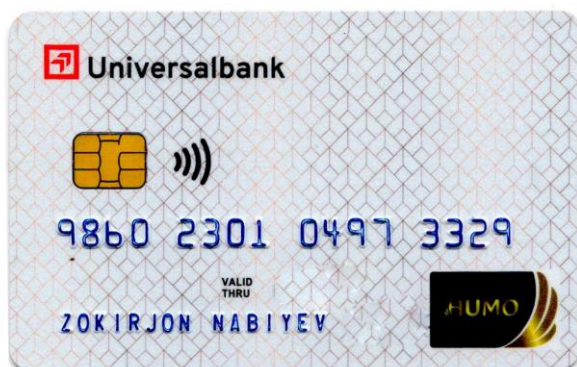
Narxi: 15 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiye 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.**