



DIQQAT



Unutmang!!! Ushbu hujjat sizga hech kimga tarqatmaslik sharti bilan **OMONAT** qilib berildi. Agar ushbu hujjat sizga boshqalar orqali kelib qolgan bo'lsa ham **OMONAT** hisoblanadi.

Ushbu **OMONAT**ni faqat o'zingiz uchun foydalaning. Hech kimga bermang, hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Tijoriy maqsadda foydalanmang.
Internet va Veb-sayitlarga joylamang.
Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

Telegram orqali admin **Nabiyev Zokirjon**
bilan bog'lanish **91-328-88-38** yoki **Jek567**



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

_____ hokimligi maktabgacha va
maktab ta'limi boshqarmasi
_____ maktabgacha maktab ta'limi
bo'limi tasarrufidagi _____-maktabgacha ta'lim tashkiloti

JISMONIY TAREKKA YO'RIQCHISI

_____ning
Yozgi sog'liqni saqlash davri 2025-yil
iyun _____ avgust oylari uchun

ISOM 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 TATBIQ

YO‘RIQCHISI _____

ISH REJASI

No	Oy mavzusi	Hafta mavzusi	O‘tish joyi	Soati	Kichik guruh tashkiloti	Kuni	Izoh
1.	Iyun Baxtli bolalik	1-hafta Baxtli bolalik	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Landi-landi” o‘yini		
					“Biz quyunchik bolamiz” o‘yini		
		2-hafta Gullar va qushlar	Faoliyat xonasida	15 daqiqa	“Qush va uning bolalari” o‘yini		
					“Gullar o‘yini” o‘yini		
		3-hafta Tabiat qo‘ynida	Tabiat qo‘ynida	15 daqiqa	“Gullar va chachalar ob-qochdi” o‘yini		
2.	Iyul Quvnoq yoz				“Bayroqchaga qarab yur” o‘yini		
		4-hafta Ertak qaxramonlari bizni mexmonimiz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Uchdi-uchdi” o‘yini		
					“Bo‘ri va echki” o‘yini.		
		1-hafta Yoz o‘tmoqda soz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Pahmoq kuchuk” o‘yini		
		2-hafta Sport salomatlik guruh	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Oq terakmi- ko‘k terak” o‘yini.		
					“Chang soldi” o‘yini		

		3-hafta Kitoblar olamiga sayoxat	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Bekinmachoq” o‘yini			
		4-hafta Suv bayrami	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Pufakcha” o‘yini “Ariqdan sakrab o‘t” o‘yini			
3.	Avgust Quvnoq va sog‘lom bolalar	1-hafta Vitaminlar	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Quvlashmachoq” o‘yini			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Xatosin” o‘yini			
		2-hafta Buni bilishimiz kerak	Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Qizil chacha” o‘yini			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	“Qizil chacha” o‘yini			
		3-hafta O‘ynaymiz quvnaymiz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«G‘ozlar-g‘ozlar» o‘yini			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Qirq tosh» o‘yini			
		4-hafta Zavqli yoz	Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Qarmoqcha» o‘yini			
			Sport maydonchasida	15 daqiqa	«Bo‘ri zovurda» o‘yini			

“Tasdiqlayman”

_____ - sonli MTT

**YOZGI SOG‘LOMLASHTIRISH DAVRI O‘RTA GURUH TASHKIL ETISH VA TADBIQ ETISH MONIY TARBIYA
YO‘RIQCHISI _____ NING**

ISH REJASI

№	Oy mavzusi	Hafta mavzusi	O‘tish joyi	Soat	O‘rta guruh	Vaqt	Kuni	Izoh
1.	Iyun Baxtli bolalik	1-hafta Baxtli bolalik	Sport maydonchasi		“Biz quvnoq bolalarmiz” o‘yini			
					“Kim birinchi”			
		2-hafta Qushlar bizning do‘stimiz	Sport maydonchasi	20 daqiq	“G‘ozlar va oqqushlar” o‘yini			
					«Quvlashmachoq» o‘yini			
		3-hafta Bog‘chamizga sayr qilamiz	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Turnalar ” o‘yini			
					“Sexrli pufakchalar” o‘yini			
		4-hafta Ertaklar qo‘yini mehmond	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Boshdan do‘ppini olish” o‘yini			
					“Bo‘ri va echki” o‘yini			
2.	Iyul Quvnoq yoz	1-hafta “Biz quvnoq bolalarmiz” o‘yini	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Nomini eslab qol” o‘yini			
					“Kesak qo‘ydi” o‘yini			
		2-hafta Quvnoq bolalar	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Uchinchi ortiqcha” o‘yini			
					“Qo‘lingni ber” o‘yini			
		3-hafta Ertaklar qo‘yini xshilikka yetaklar	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Ko‘z bog‘lash” o‘yini			
					“Oqterak, ko‘kterak” o‘yini			
		4-hafta Suv qiroli mehmonda	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Arqon tashlash” o‘yini			

3.	Avgust Quvnoq va sogʻlom bolalar	1-hafta Savzavot va mevalar	Sport maydonchasida	20 daqqa	“Kim tez oʻraydi” oʻyini			
			Sport maydonchasida	20 daqqa	“Kurash” oʻyini			
		2-hafta Kattalarga quloq sol	Sport maydonchasida	20 daqqa	“Oʻt oʻchirish” oʻyini			
			Sport maydonchasida	20 daqqa	“Oʻt oʻchirish” oʻyini			
		3-hafta Oʻynalar shaharchasi	Sport maydonchasida	20 daqqa	“Quyiningni top” oʻyini			
			Sport maydonchasida	20 daqqa	“Koʻp tasma tera oladi” oʻyini			
		4-hafta Zavqli yoz	Sport maydonchasida	20 daqqa	“Toʻpni ilib ol” oʻyini			
			Sport maydonchasida	20 daqqa	“Kim chaqqon” oʻyini			

«Tasdiqlayman»

_____ - sonli MTT

direktori _____

YOZGI SOG‘LOMLASHTIRISH DAVRI KATTA GURUHI JISM TATBIQIYO YO‘RIQCHISI _____

ISH REJASI

No	Oy mavzusi	Hafta mavzusi	O‘tish joyi	Soati	Harakatli o‘yin	Vahti	Kuni	Izoh
1.	Iyun Baxtli bolalik	1-hafta Baxtli bolaik	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Samolalar o‘yini” “O‘rmonni to‘g‘ri top o‘yini”			
		2-hafta Gulzordagi gullar	Sport maydonchasi	20 daqiq	“O‘rmonni to‘g‘ri ayiq” o‘yini “Baxtli va mushuk” o‘yini			
		3-hafta Joni va jonsiz tabiat	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Kak-kak ko‘k terak o‘yini” “O‘rmonni to‘g‘ri o‘ynatish.”			
		4-hafta Ertak qaxramonlari mexmonda	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Rangli avtomobillar” o‘yini “Quyondar bilan bo‘ri” o‘yini			
					“Podachi bilan poda” o‘yini			
2.	Iyul Quvnoq yoz	1-hafta Yoz o‘tmoqda soz	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Quvlashmachoq” o‘yini “Qushlar uchadi” o‘yini			
		2-hafta Biz yoz sportchilarmiz	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Kim ketdi” o‘yini “Bog‘la yech” o‘yini			
		3-hafta Qizil uchragan	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Koptokni uzat ”o‘yini “Kunduz va kechasi ” o‘yini			
		4-hafta	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Qopqon” harakatli o‘yini “To‘p kimda?” harakatli o‘yin			

3.	Avgust Quvnoq va sogʻlom bolalar	1-hafta Vitaminlar bilan qiziqarli uchrashuvlar	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Qoʻlga tushma” oʻyini			
			Sport maydonchasi	20 daqiq	“Pingvinlar boʻlib sakrash” oʻyini			
		2-hafta Buni bilish foydali	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Toʻpni ushlab ol” oʻyini			
			Sport maydonchasi	20 daqiq	“Qushlar uchib oʻtmoqda” oʻyini			
		3-hafta Oʻynab oʻrganamiz	Sport maydonchasi	20 daqiq	Musiqasi sadolari ostida gimnastika mashqlari			
			Sport maydonchasi	20 daqiq	“Poezd” oʻyini			
		4-hafta Yoz oʻtdi soz	Sport maydonchasi	20 daqiq	“Muvozanat saqlash” oʻyini			
			Sport maydonchasi	20 daqiq	“Sotim” oʻyini			

«Tasdiqlayman»

_____ - sonli MTT

direktori _____

**YOZGI SOG‘LOMLASHTIRISH DAVRI TAYYORLOV GURUHI JISMONIY
TARBIYA YO‘RIQCHISI _____ NING**

ISH REJASI

№	Oy mavzusi	Hafta mavzusi	O‘tish joyi	Vahti	Tayyorlov guruhi	Vahti	Kuni	Izoh
1.	Iyun Baxtli bolalik	1-hafta Baxtli bolalik	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Qiz qizlar bolalarmiz” Jonli o‘yinlar			
		2-hafta Gulzordagi gullar	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Qizni ber” o‘yini “Ermas chuchmchuqlar” o‘yini			
		3-hafta Jonli va jonsiz tabiat	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Ayiqlar va asalarilar” o‘yini “Chumchuqlar va avtomobillar” o‘yini			
		4-hafta Ertak qaxramonlari mexmonda	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Samalyotlar “ o‘yini “Poezd ” o‘yini			
		1-hafta Yoz o‘tmog‘da soz	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Musika ritmik Harakatlar” Harakatli gimnastika mashqlari.			
2.	Iyul Quvnoq yoz	2-hafta Sport armiz	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Koptokni quvib yet” o‘yini “Tayoqchadan hatlab o‘t” o‘yini			
		3-hafta Sport armiz	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“To‘pni hayda” o‘yini			
		4-hafta Sport armiz	Sport maydonchasida	20 daqiqa				

		3-hafta Qiziqarli uchrashuvlar	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Qaldirg‘och va asalarilar” o‘yini			
					“Baliq ovi” o‘yini			
		4-hafta Suvning xususiyatlari	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“O‘t o‘chiruvchi” o‘yini			
3.	Avgust Quvnoq va sog‘lom bolalar	1-hafta Vitaminlarning sarguzashtlari	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Sex shahar” o‘yini			
			Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Sog‘lom yashash” o‘yini			
		2-hafta Buni bilish foydali	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Tilni ovlash” o‘yini			
			Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Hayvonlar qiroli” o‘yini			
		3-hafta O‘ynab o‘rganamiz	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Ro‘molchani ber” o‘yini			
			Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Sho‘x koptokcham” o‘yini			
		4-hafta Yoz o‘tdi soz	Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Chiziqni bosma” o‘yini			
			Sport maydonchasida	20 daqiqa	“Quyosh va yomg‘ir” o‘yini			

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.**

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



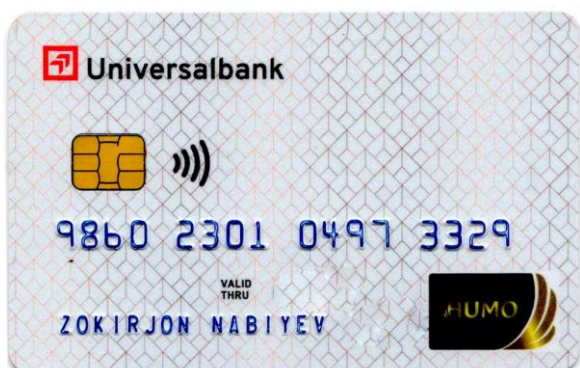
Narxi: 20 ming so'm

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.**