



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

JOYQAMOVCHI TARBIYA YO'RIQCHISI

_____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‘lomashtirish davrida bolalarni sog‘lomashtirish shakl va metodlari

T/r	Sog‘lomashtirish shakl va metodlari	Mazmuni
1.	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	Yengillashtirilgan rejim (Yoz faslining issiq kunlarida bolalarning organizmi uchun stressni kamaytirish maqsadida kun tartibini qat’iy me’yordan ozod qilish kerak. Bu davrda rasmiy faoliyatlarning vaqtini qisqartirib, ularni interfaol o‘yinlar, ochiq havodagi joylarda sayr qildirish, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan almashtirish maqsadga muvofiqdir. <i>Ertalabki uyg‘onish, ovqatlanish va uxlash vaqtlarini bolalarning individual ehtiyojlariga moslashtirish ularning sog‘lom rivojlanishiga yordam beradi).</i> 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)

	Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish	oʻtkazish, loyihalar (masalan, “Kichik bogʻbonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) orqali bolalarni jamoaviy ishga jalb qilish asosiy qoidalaridan biri hisoblanadi. Guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Salomatlik bekati” kabi yangi anʼanalarni yaratish bolalar ijtimoiylashuv va mustaqillik koʻnikmalarini oshirishga yordam beradi). Ichimlik rejimiga rioya qilish yozda bolalar uchun bolalarning suv tanqisi muhimi boʻlgan uchun kun davomida muntazam ichish zarur. Suv idqdorda qaynatib sovutilgan suv, taʼminot yoki vitaminli choylar (meva yoki vitaminli ekstrakti) bilan taʼminlash zarur. Bolalar har kuni daqiqada bir marta ichishga eslatish, suvni ichishni taʼminlash (masalan, “Suv sayli” oʻyini, shaklli oʻyinlar) kabi usullar ularning qiziqishini uygʻotadi). Sogʻlom turmush tarzini yaratish yozda bolalarning mustahkamlash, ularga toʻgʻri ovqatlanish, dam olish va shaxsiy gigiyena qoidalarini oʻrganishga yordam beradi. Bu metodlar bolalarni tabiat bilan uygʻun yashashga, sogʻlomlikni qadrlashga va mustaqil qarorlar qabul qilishga oʻrgatadi.
--	---	---

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 jismoniy tarbiya yo'riqchisi yozgi
sog'lomlashtirish davrida bolalarni
sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda
olish uchun telegramdan yozing.**

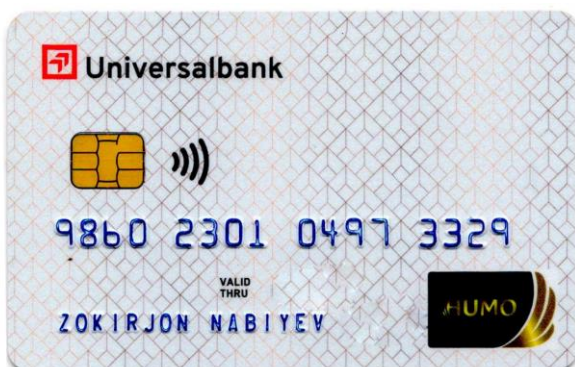
Narxi: 15 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi 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.**