



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
bo'limi boshqarmasi

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

PSIXOLOGI

_____ 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 sogʻlomlashtirish davrida bolalarni sogʻlomlashtirish usullari va metodlari

T/r	Sog'lamlashtirish shakl va metodlari	Maqsad
1.	Sog'lomlash (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). Sog'lomlash (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).	Yengillashtirilgan 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). 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	<i>oʻtkazish, loyihalar (masalan, “Kichik bogʻbonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) orqali bolalarni jamoaviy ishga jalb qilish asosiy qoidalardan biri hisoblanadi. Guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Salomatlik bekati” kabi yangi anʼanalarni yaratish bolalarga ijtimoiylashuv va mustaqillik koʻnikmalarini oshirish imkoniyatini beradi).</i> Ichimlik rejimiga rioya qilish (Issiq ob-havoda bolalarning suv tanqisligiga uchramasligi uchun kun davomida muntazam va oʻlchovli miqdorda qaynatib sovutilgan suv, tabiiy sharbatlar yoki vitaminli choylar (meva yoki oʻsimlik ekstraktlari) bilan taʼminlash zarur. Bolalarga har 30–40 daqiqada bir marta ichishga eslatish, suvni qiziqarli tarzda (masalan, “Suv sayli” oʻyini, shaklli idishlar) taklif qilish ularning qiziqishini uygʻotadi). Izoh: Sogʻlom turmush tarzini yaratish yozda bolalarning immunitetini mustahkamlash, ularga toʻgʻri ovqatlanish, faol dam olish va shaxsiy gigiyena qoidalarini oʻrganishga yordam beradi. Bu metodlar bolalarni tabiat bilan uygʻun yashashga, sogʻlomlikni qadrlashga va mustaqil qarorlar qabul qilishga oʻrgatadi.
2.	Jismoniy mashq	Ertalabki badantarbiya (Yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bogʻda, hovlida) oʻtkazish bolalarning organizmini quvvatlantirish, kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faollikni ragʻbatlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Musiqa va tabiatdagi tovushlari (qushlar sayrash, shamol shovqini) joʻrligida qisqa va dinamik mashqlar (sakrash, qoʻllarni koʻtarish, burilishlar) tarkibiga ega boʻlishi kerak. Masalan, “Quyoshcha bilan salomlashamiz” yoki

Jismoniy mashq

“Tabiatni uyg‘otamiz” kabi mavzularda badantarbiya mashqlari bolalarni tabiat bilan hamohanglashtiradi).

Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish faoliyatlari, mashqlar, ko‘ngilochar o‘yinlar (Yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun suv o‘yinlari (suvda to‘p uloqtirish, kichkina bo‘lalar uchirish), to‘siqli yo‘llarda yugurish, velosipedda yurish) mashqlarni qo‘llash samaradorligini oshirish uchun “Sportchilar sayli”, “Kuchli qalqon” kabi o‘yinlar o‘yinlari o‘yinlar orqali bolalarga jismoniy faolligini oshirish uchun zarur tarzda bajarish imkoniyati yaratiladi).

Harakatli o‘yinlar (Jismoniy faollikni intellektual o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadida intellektual o‘yinlar (sonlarni aytilganicha sakrash), harakatli o‘yinlar (bog‘da topilgan barg yoki toshlarni o‘yinlar) kabi o‘yinlar tashkil etiladi).

Profilaktika gimnastikalari (qomatni tik tutish, yassi oyoqlikni oldini olish, ko‘rish qobiliyatini yaxshilash va h.), (Bolalarning posturasi va sog‘lomligini saqlash uchun kuniga 10–15 daqiqa davom etadigan profilaktik mashqlar o‘tkaziladi. Masalan:

Qomatni tiklash uchun: “Devorga yopish” (bolalar devorga yopishib, bosh, yelka va to‘piqlarni tekislab turishadi).

Yassi oyoqlikni oldini olish: “Maxsus yo‘lakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).

Ko‘rishni mustahkamlash: “Ko‘zlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar ko‘zlari bilan devordagi raqamlarni

izlaydi).

Sport o'yinlari (*Yozgi sport mashg'ulotlari bolalarga jamoa ruhini, intizom va qat'iyatni o'rgatadi. "Mini-futbol", "Voleybol to'pi bilan o'yin", "Eslatma tennis", "Milliy harakatli o'yinlar" kabi sodalashtirilgan sport turlari bolalarga moslashtirilgan sharoitda o'tkaziladi. Shuningdek, "Olimpik yul" tadbirlar orqali bolalarga turli sport o'yinlarini tatbiq qilish imkoniyati beriladi*).

Izoh: Jismoniy mashqlar bolalarning mushak-skelet tizimini mustahkamlash, metabolizmni faollashtirish, immunitetni oshirish va ularga muntazam faol turmush tarzi o'rnatishda xizmat qiladi. Har bir mashq yoshi va jismoniy holatiga moslikka ega bo'lishi, bolalarga quvonch va energiya berishga imkon berilmoqda.

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 psixolog yozgi sog'lomlashtirish
davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakl va
metodlarini to'liq holda olish uchun telegramdan
yozing.**

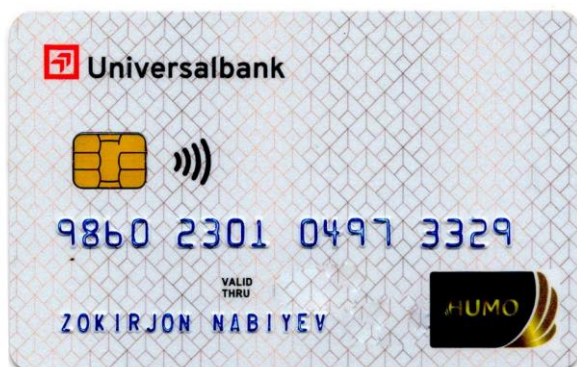
Narxi: 15 ming so'm

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.**