



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIM SHAKILOtida
SUV RESURSLARINI TA'BIYIY TA'LLASH, EKOLOGIK
TARBIYA VA GIGIENALIK MADANIYATINI
SHAKLLANISHGA QARATILGAN

“SUVNI ASRAYMIZ, KELAJAKNI ASRAYMIZ”

SHARH QOSTIDAGI OYLIK
TASHKIL ETISH

QO'TKAZISH BO'YICHA

JISMONIY TARBIYA

YO'RIQCHISINING

ISH REJASI



KELISHILDI
Maktabgacha ta'lim tashkiloti kasaba uyushmasi raisi

_____ 2026-yil
« ____ » _____

TASDIQLAYMAN
____-son DMTT direktori

_____ 2026-yil
« ____ » _____

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining
2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i muvofiq
____-SON DAVLAT MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI
YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DAVRIDA
JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHISI UCHUN
2026-YIL YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DAVRI HAMDA
“SUVNI ASRAYMIZ – KELAJAKNI ASRAYMIZ” OYLIGI BO'YICHA
ISH REJA

Ko'rsatkich	Ma'lumot
Jismoniy tarbiya yo'riqchisi	_____
Guruhlar soni	_____
Tarbiyalanuvchilar soni	_____
Tuzilgan sana	« ____ » _____ 2026-yil

2026-yil

I. UMUMIY QOIDALAR

1.1. Ish rejaning normativ asosi

Mazkur ish reja maktabgacha ta'lim tashkilotida yozgi sog'lomlashtirish davrida jismoniy tarbiya yo'riqchisining faoliyatini tizimli tashkil etish, bolalarning jismoniy faolligini oshirish, chiniqtirish, sport va harakatli o'yinlarni xavfsiz o'tkazish hamda "Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz" shiori ostidagi tadbirlariga jismoniy tarbiya yo'nalishini integratsiya qilishni nazarda tutib ishlab chiqildi.

- O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'lim vazirligining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i;
- 185-son buyruqqa 1-ilova: "Maktabgacha ta'lim muhojirlarida yozgi sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiya";
- 185-son buyruqqa 2-ilova: "Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish bo'yicha tavsiya;
- "Ilk qadam" davlat o'quv-dasturlari loyihasi tayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish, sanitariya-gigiyena va jismoniy faollik bo'yicha amaldagi me'yoriy hujjatlar.

1.2. Maqsad

Yozgi sog'lomlashtirish davrida tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, chiniqtirish, muvozanat, chidamlilik va jamoada harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish; havo, quyosh va suv omillaridan oqilona foydalanish orqali sog'lomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish; maktabgacha ta'lim o'yinlar, sport musobaqalari hamda ekologik-gigiyenik mazmunda bo'lgan o'yinlar orqali bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

1.3. Mas'uliyatlar

- harakatli sport va badantarbiya mashqlarini ochiq havoda, bolalarning yoshi va holatini hisobga olgan holda o'tkazish;
- harakatli tadbirlari, harakatli o'yinlar, estafetalar, mini-spartakiadalar va musobaqalarni reja asosida tashkil etish;
- musiqa rahbari, tarbiyachilar va hamshira bilan hamkorlikda sport bayramlari, sog'lomlashtirish tadbirlari va chiniqtirish mashg'ulotlarini o'tkazish;
- guruhlarning yosh tarkibiga mos jismoniy mashqlar, sport o'yinlari elementlari va milliy xalq o'yinlarini tanlash;
- jismoniy rivojlanishda orqada qolgan, harakat koordinatsiyasi sust yoki alohida e'tibor talab qiluvchi bolalar bilan yakka tartibdagi faoliyatlar olib borish;

- sport maydonchasi, anjomlar, to‘plar, xalqalar, keglilar, arqonchalar va boshqa jihozlarning xavfsizligini nazorat qilish;
- “Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz” oyligi doirasida suvni tejash, suvni saqlash va ekologik madaniyatni harakatli o‘yinlar orqali mustahkamlash;
- tarbiyachilar va ota-onalarga bolalarning uyda jismoniy faolligi, harakatli o‘yinlar va xavfsiz harakat faoliyati bo‘yicha maslahatlar berish;
- yozgi sog‘lomlashtirish davri yakunida o‘tkazilgan sport-sog‘lomlashtirish ishlari bo‘yicha umumiy hisobot tayyorlash.

II. JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHISINING SO‘Z YO‘NALISHLARI

T/r	Yo‘nalish	Ish mazmuni	Muddat
1	Ertalabki badantarbiya	Musiqali, an’anaviy, rekonditsionlovchi mashqlar; nafaqat mashqlar orqali harakatni to‘g‘ri tutish va yirish, motorika o‘qitishni o‘zlantirish.	Har kuni
2	Harakatli o‘yinlar	Yugurish, saklash, to‘p bilan mashq, o‘yinlar va chaqqonlikni rivojlantirish o‘yinlari.	Har kuni
3	Sport tadbirlari	Estafetalar, sport musobaqalari, mini-sport tadbirlari, “Quvnoq startlar”, jamoaviy o‘yinlar.	Reja asosida
4	Chiniqtirish va ko‘maklashish	Chiniqtirish, quyosh va suv bilan chiniqtirish, suvni tejashni hamshira tavsiyasi asosida ta’minot ta’minot etishda ishtirok etish.	Doimiy
5	Milijalar	Chillak, arqon tortish, quvlashmachoq, oq terakmi-ko‘k terak, estafetali xalq o‘yinlari.	Haftada 1-2 marta
6	Suv oyligi tadbirlari	“Suv tomchisini asra”, “Kim suvni tejaydi?”, “Toza suv manbai” kabi ekologik mazmundagi harakatli o‘yinlar.	Iyul oyi
7	Individual ishlash	Jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan moslashtirilgan mashqlar, mayda va yirik motorika, koordinatsiya mashqlari.	Haftada 1 marta
8	Xavfsizlik va monitoring	Sport anjomlarini tekshirish, bolalarning charchash darajasini kuzatish, issiqdan himoyalash, yakuniy hisobot.	Doimiy

III. YOZGI SOG‘LOMLASHTIRISH DAVRI BO‘YICHA OYLIK ISH REJA

Eslatma: barcha mashg‘ulotlar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog‘lig‘i holati hamda tibbiy tavsiyalarga mos holda, asosan ertalabki salqin vaqtda yoki soyali maydonda tashkil etiladi. Issiq kunlarda suv ichish tanaffuslari, bosh kiyim va dam olish rejimi ta‘minlanadi.

3.1. Iyun oyi — tayyorgarlik, jismoniy faollik va xavfsiz harakat yaratish

T/r	Tadbir mazmuni	Muddat	Hamkorlar	Hisobot turi
1	Sport va o‘yin maydonchalarini ko‘zdan kechirish, jihozlar xavfsizligini tekshirish.	1-hafta	Direktor, tibbiyot xizmat ko‘rsatuvchilari, hamshira	Dalolatnoma
2	Ertalabki badantarbiya mashqlari kompleksini kichik, o‘rta, katta va tayyorlov guruhlar kesimida ishlab chiqish.	1-hafta	Tarbiyachilar, musiqiqa rahbari	Mashqlar kartotekasi
3	Bolalarning yosh xususiyatlariga mos harakatli o‘yinlar va sport estafetalari kartotekasini tayyorlash.	1-hafta	Tarbiyachilar	Kartoteka
4	Har kuni ochiq havoda badantarbiya, yugurish, nafas va chet mamlakatni o‘tkazish.	Har kuni	Tarbiyachilar	Kunlik reja
5	“Quvnoq” sport-ko‘ngilocharini o‘tkazish.	2-hafta	Musiqiqa rahbari, tarbiyachilar	Foto lavha
6	Mayda va yirik motorika, muvozanat, koordinatsiya hamda qomatni to‘g‘ri tutish bo‘yicha mashqlarni tashkil etish.	Haftada 2 marta	Tarbiyachilar	Mashg‘ulot qaydi
7	Jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar ro‘yxatini shakllantirish va yakka tartibdagi mashqlar rejasini tuzish.	2-hafta	Hamshira, tarbiyachilar	Individual reja

T/r	Tadbir mazmuni	Muddat	Hamkorlar	Hisobot shakli
8	Chiniqtirish tadbirlari: havo vannalari, quyoshdan himoyalangan harakatli o‘yinlar va “salomatlik yo‘lakchasi” mashqlarini hamshira bilan kelishilgan tartibda olib borish.	Oy davomida	Hamshira	Nazorat
9	Milliy o‘yinlar kuni: arqon tortish, quvlashmachoq, halqa bilan o‘yinlar, oq terakmi-ko‘k terak.	3-hafta	Tarbiyachilar	Tadbiy bayoni
10	Ota-onalarga “Yozda bolalarning harakat faolligini oshirish” mavzusida tavsiyalar tayyorlash.	Oy oxirida	Tarbiyachilar	Eslatma

3.2. Iyul oyi — “Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz” oyligi va sog‘lomlashtiruvchi o‘yinlar

T/r	Tadbir mazmuni	Muddat	Hamkorlar	Hisobot shakli
1	“Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz” oyligi va jamoaviy tarbiya yo‘nalishidagi harakatli o‘yinlar rejasini tayyorlash.	1-hafta	Direktor o‘rinbosari, tarbiyachilar	Reja
2	“Suv tomonidan asrayilgan sifatini tashkil qilish: suvning masofani bosib o‘tish belgilarini yig‘ish, suvni tejash qoidalarini aytish.	1-hafta	Tarbiyachilar	Foto lavha
3	“Toza qo‘l – sog‘lom hayot” harakatli mashqlari: qo‘l yuvish bosqichlarini ritmik harakatlar orqali mustahkamlash.	2-hafta	Hamshira, musiqa rahbari	Amaliy mashg‘ulot
4	“Kim suvni tejaydi?” nomli jamoaviy harakatli o‘yin: jo‘mrakni yopish, suvni isrof qilmaslik haqidagi topshiriqlarni harakat bilan bajarish.	2-hafta	Tarbiyachilar	Tadbiy bayoni

T/r	Tadbir mazmuni	Muddat	Hamkorlar	Hisobot shakli
5	Suv va qum bilan o‘yinlardan so‘ng gigiyena qoidalariga amal qilishni harakatli mashqlar orqali eslatish.	Har hafta	Hamshira, tarbiyachilar	Kuzatuv
6	“Yashil bog‘cha” eko-estafetasi: ko‘chat parvarishi, chelakcha bilan me‘yorida suv tashish va suvni to‘kmasdan maqsadli foydalanish.	3-hafta	Tarbiyachilar	Foto lavha
7	Issiq kunlarda sport mashg‘ulotlarini ertalabki salqin vaqtda, soyali joylarda, qisqa intervallar bilan o‘tkazish.	Har kuni	Hamshira, tarbiyachilar	Kunlik reja
8	Ota-onalar ishtirokida “Sog‘lom bola – sog‘lom oila” oilaviy sport tadbirini o‘tkazish.	3-hafta	Ota-onalar, musiqa rahbari	Tadbir bayoni
9	Harakatli o‘yinlarda bolalarning jamoaviylik, o‘zaro yordam berish, ekologik mas‘uliyatni rag‘batlantirish.	Doimiy	Tarbiyachilar	Kuzatuv
10	Iyul oyi sport tadbirlari va ekologik harakatlarini yakunlash bo‘yicha oraliq tahlil yozilish.	Oy oxiri	Direktor o‘rinbosari	Hisobot

3.3. Avgust oyi — yakuniy sport tadbirlari, monitoring va yangi o‘quv yiliga tayyorgarlik

T/r	Tadbir mazmuni	Muddat	Hamkorlar	Hisobot shakli
1	Bolalarning jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, koordinatsiya va chidamlilik bo‘yicha kuzatuv natijalarini tahlil qilish.	1-hafta	Hamshira, tarbiyachilar	Tahlil
2	“Sog‘lom va chaqqon bolalar” mini-spartakiadasini o‘tkazish.	1-hafta	Musiqa rahbari, tarbiyachilar	Tadbir bayoni

T/r	Tadbir mazmuni	Muddat	Hamkorlar	Hisobot shakli
3	Jismoniy rivojlanishda sustlik kuzatilgan bolalar bilan yakka tartibdagi mashqlarni davom ettirish.	Oy davomida	Hamshira, tarbiyachilar	Individual qayd
4	Ochiq havoda milliy o‘yinlar haftaligini tashkil etish.	2-hafta	Tarbiyachilar	Protokoll
5	Sport anjomlari, maydoncha va “salomatlik yo‘lakchasi”ni yangi o‘quv yiliga tayyorlash bo‘yicha takliflar kiritish.	2-hafta	Yakuniy	Takliflar ro‘yxati
6	Uyqudan keyingi sog‘lomlashtiruvchi gimnastika va yengil nafas mashqlarini guruhlarda tashkil etish.	2-hafta	Tarbiyachilar	Kunlik reja
7	“Xavfsiz sport – sog‘lom bolalar” mavzusida tarbiyachilar bilan maslahat o‘tkazish.	1-hafta	Direktor o‘rinbosari, hamshira	Maslahat qaydi
8	Ota-onalar uchun “Yakuniy o‘quv yiliga jismonan tayyorlanish” mavzusida tayoqlashtirish.	3-hafta	Tarbiyachilar	Eslatma
9	Yozgi sog‘lomlashtiruvchi mashqlarida o‘tkazilgan sport mashqlari, estafeta o‘yinlari o‘tkazish ishlari yakuniy hisobotini tayyorlash.	Oy oxiri	Direktor o‘rinbosari	Yakuniy hisobot

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

***Zokirjon.com** v**eb**-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.

Yoz davri MTT jismoniy tarbiya yo‘riqchisining “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostida tayyorlangan ish rejasini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

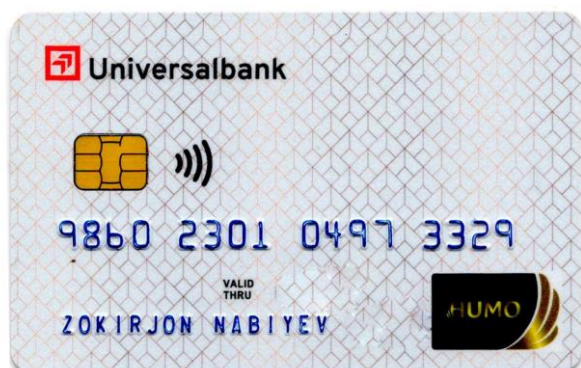


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



ONLINE KOMPY

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.

O‘zbek va rus bog‘chalari uchun

Buyutirma asosida

MTT direktori, direktor o‘rinbosari, MTT psixologi, defektologi, musiqa rahbari, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi, MTT hamshirasi, XIBDO‘ va tarbiyachilar uchun:

testlar, to‘garaklar, bayram tadbir senariylari, ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar (taqdimotlar), refetarlar, mustaqil ishlar, ko‘rgazma va tarqatmalar, faxriy yorliq, diplom, tashakkurnomalar va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.

Подготавливаем для директора МТТ, заместителя директора, психолога МТТ, дефектолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медсестры МТТ, ХИБДО и воспитателей:

тесты, кружки, сценарии праздничных мероприятий, разработки открытых занятий и слайды (презентации), рефераты, самостоятельные работы, выставки и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.

Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar (найдите по поиску)