



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi

_____ maktabgacha va maktab ta'limi

_____ boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi tasarrufidagi

_____ -maktabgacha ta'lim tashkiloti

KICHIK GURUH TA'LIMCHI BIYACHISI

_____ ning

2026-yil Yozgi sog'lomlashtirishida

BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRISH

SHAKL VA METODLARI

O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining
2026-yil “26”-maydagi
185-son buyrug‘i
Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida yozgi
sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish
bo‘yicha metodik tavsiyaga
ILOVA

Yozgi sog‘lomlashtirish davrida bolalarni sog‘lomlashtirish shakl va metodlari

T/r	Sog‘lomlashtirish shakli va metodlari	Mazmuni
1.	Kamaytirish	<p>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 o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.</p> <p>Yengillashtirilgan rejim – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, ochiq havodagi joylar) moslab ishlab chiqish lozim. Yozgi davrda issiq soatlarida (12:00-16:00) faol o‘yinlarni o‘tkazishni kamaytirish, soyali joylarda hikoya o‘qish, o‘yinlar bilan almashtirish mumkin. Yozgi rejimda o‘yinlar, yurish va dam olish vaqtlari maqsadga muvofiq bo‘lishi kerak.</p> <p>Yoz davrida bolalarni sog‘lomlashtirishga xos tarzda tashkil etish – yoz mavsumining sharoitlaridan foydalanib, guruh faoliyatini ochiq havoda (poyabz bog‘, hovli) o‘tkazish, loyihalar (masalan, “Og‘bonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) o‘tkazishni jalb qilishga jalb qilish asosiy qoidalardir. Masalan, guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Tabiat kuzatuvchilari” kabi yangi an’analarni yaratish bolalarning mustaqillik va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirishga xos bo‘ladi.</p> <p>Ichimlik rejimiga rioya qilish – issiq mavsumda 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).</p>

		<p>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, sogʻlom boʻlishni qadrlashga va mustaqil qarorlar qabul qilishga oʻrgatadi.</p>
2.	<p>Jismoniy mashq</p>	<p>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 sayrashi, shamol shovqini) joʻrligida qisqa va dinamik mashqlar (sakrash, qoʻllarni koʻtarish, burilishlar) tarkibiga ega boʻlishi kerak. Masalan, “Quyoshcha bilan salomlashamiz” yoki “Tabiatni uygʻotamiz” kabi mavzularda badantarbiya mashqlari bolalarni tabiat bilan hamohanglashtiradi.</p> <p>Jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish faoliyatlari, mashqlar, koʻngilochar oʻyinlar – yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun sport oʻyinlari (suvda toʻp uloqtirish, kichkina yulduzchalarida suzish), toʻsiqli yoʻllarda yugurish, begovel yordamida haydash kabi mashqlarni qoʻllash samarali boʻladi. “Sportchilar sayli”, “Kuchli qalqon” kabi oʻyinlar orqali bolalarga jismoniy faollikni oshirish imkoniyati yanada oshiriladi.</p> <p>Haroratli oʻyinlar – jismoniy faollikni intellektual bilan uygʻunlashtirish maqsadida “Raqamli oʻyinlar” (raqamni topilganicha sakrash), “Tabiat boʻylab” (bogʻda qancha barg yoki toshlarni sanash) kabi oʻyinlar taʼminlaydi.</p> <p>Profilaktika gimnastikasi – profilaktik tutish, yassi oyoqlikni oldini olish, oyoqlarini yaxshilash va h.), (Bolalar sogʻligini saqlash uchun kuniga 10-15 daqiqa davom etadigan profilaktik mashqlar bajariladi. Masalan:</p> <p>Qomatni tiklash uchun: “Devorga yopishib, bosh, yelka va toʻpni tekislab turishadi).</p> <p>Yassi oyoqlikni oldini olish: “Maxsus yulduzcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).</p> <p>Koʻrishni mustahkamlash: “Koʻzlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar koʻzlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi).</p> <p>Sport oʻyinlari – yozgi sport mashgʻulotlari bolalarga jamoa ruhini, intizom va qatʼiyatni oʻrgatadi. “Mini-</p>

		<p>futbol”, “Voleybol to‘pi bilan o‘yin”, “Eslatma tennis”, “Milliy harakatli o‘yinlar” kabi soddalashtirilgan sport turlari bolalarga moslashtirilgan qoidalar asosida o‘tkaziladi. Shuningdek, “Olimpiada kuni” kabi tadbirlar orqali bolalarga turli sport yo‘nalishlarini tatbiq qilish imkoniyati beriladi).</p> <p>Izoh: Jismoniy mashqlar yoz davrida bolalarning mushak-skelet tizimini mustahkamlash, metabolizmni faollashtirish, immunitetni oshirish va ularga muntazam faol turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Har bir mashq yoshi va jismoniy tayyorgarlikka moslashtirilgan bo‘lishi, bolalarga quvonch va energiya bag‘ishlashi lozim.</p>
--	--	--

*vab-saytimiz: **Zokirjon.com***

Zokirjon.com vab-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.

Kichik guruhlarga Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

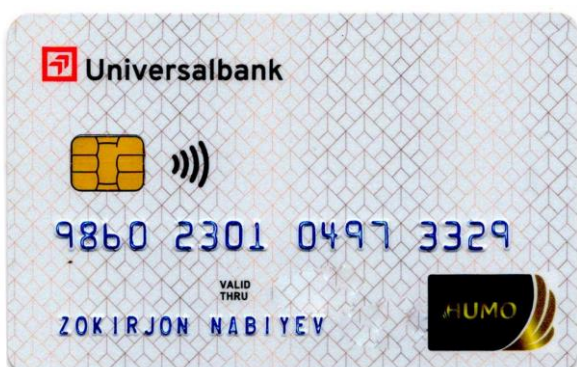


Telegram kanalimiz:

@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 vab-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

ONLINE KOMPYUTER XIZMATLARI

O'zbek va rus bog'chalari uchun
Buyutrma 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)