



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi

maktabgacha va maktab ta'limi

ta'lim boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi boshqarmasi tarkibidagi

_____ -maktabgacha ta'lim boshqarmasi

O'RTA GURUH TALIM BOSHQARUVI

2026-yil Yozgi sog'lomlashtirish davri
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
	<p>Yozgi sog‘lomlashtirish shakli – yozgi mavsumdagi bolalarning turmush tarzi va ta’limi</p>	<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 faoliyatlarda sayr qildirish, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan almashtirish maqsadga muvofiqdir.</p> <p>Sog‘lomlashtirilgan rejim – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, soyali joylar) moslab ishlab chiqish lozim. Muntazam vaqtlarda (12:00-16:00) faol o‘yinlarni o‘tkazib, ularni soyali joylarda hikoya o‘qish yoki o‘yin bilan almashtirish mumkin. Yozgi mavsumda jismoniy mashqlar, yurish va dam olish vaqtlarini yozgi mavsumga moslashtirish kerak.</p> <p>Yoz davrida bolalarni sog‘lomlashtirishga xos tarzda tashkil etish – yoz mavsumida bolalardan foydalanib, guruh faoliyatini o‘tkazish (masalan, bog‘, hovli) o‘tkazish, loyihalarni amalga oshirish kabi ishlar, “Tabiat kuzatuvchilari” kabi bolalarni mavsumiy ishga jalb qilish asosiy qoidalaridir. Bolalarni guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Suv sayli” kabi yangi an’analarni yaratish bolalarga g‘amxohlik va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirishga yordam beradi.</p> <p>Ichimlik rejimiga rioya qilish – issiq o‘yin-havoda 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: Sog‘lom turmush tarzini yaratish yozda bolalarning</p>

		<p>immunitetini mustahkamlash, ularga to'g'ri ovqatlanish, faol dam olish va shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rganishga yordam beradi. Bu metodlar bolalarni tabiat bilan uyg'un yashashga, sog'lom bo'lishni qadrlashga va mustaqil qarorlar qabul qilishga o'rgatadi.</p>
2.	<p>Jismoniy mashq</p>	<p>Ertalabki badantarbiya – yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bog'da, hovlida) o'tkazish bolalarning organizmini quvvatlantirish, kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faollikni rag'batlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Musiqa va tabiatdagi tovushlari (qushlar sayrashi, shamol shovqini) jo'rligida qisqa va dinamik mashqlar (sakrash, qo'llarni ko'tarish, burilishlar) tarkibiga ega bo'lishi kerak. Masalan, “Quyoshcha bilan salomlashamiz” yoki “Tabiatni uyg'otamiz” kabi mavzularda badantarbiya mashqlari bolalarni tabiat bilan hamohanglashtiradi.</p> <p>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 o'yinlarda suzish), to'siqli yo'llarda yugurish, begovel yordamida haydash kabi mashqlarni qo'llash samarali bo'ladi. “Sportchilar sayli”, “Kuchli qalqon” kabi o'yinlar orqali bolalarga jismoniy faollikni rag'batlantirish imkoniyati yanada oshiriladi.</p> <p>Havoning tozligini saqlash o'yinlari – jismoniy faollikni intizomli o'tkazish bilan uyg'unlashtirish maqsadida “Raqamli topni top” (topni aylantirib aytilganicha sakrash), “Tabiat bilan o'ynash” (chizilgan barg yoki toshlarni sanash) kabi mashqlar o'tkaziladi.</p> <p>Profilaktika gimnastikasi – qomatni tik tutish, yassi oyoqlikni oldini olish, ko'zlarini yaxshilash va h.h.), (Bolalar sog'ligini saqlash uchun kuniga 10-15 daqiqa davom etadigan profilaktika mashqlari o'tkaziladi. Masalan:</p> <p>Qomatni tiklash uchun: “Devorga yopishib, bosh, yelka va qo'llarni tiklab turishadi).</p> <p>Yassi oyoqlikni oldini olish: “Maxsus lakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).</p> <p>Ko'rishni mustahkamlash: “Ko'zlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar ko'zlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi).</p> <p>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”,</p>

		<p>“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.

O'rta guruhlariga Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

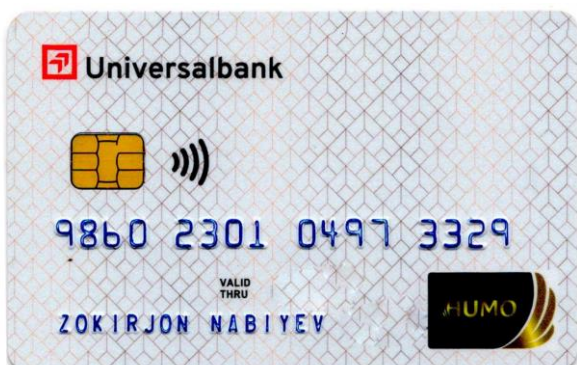


Telegram kanalimiz:

@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 gruppalariga 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)