



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

MAKTABGACHA VA
MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI RA'ISLARIDAGI
____-MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI
TAYYORLAVGAN O'QUVCHILAR TARBIYACHISI
____ning

“Sog'inm turmush targ'iboti”
____ mavzusida tayyorlagan

KOLLIYAT ISHLANMASI

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.

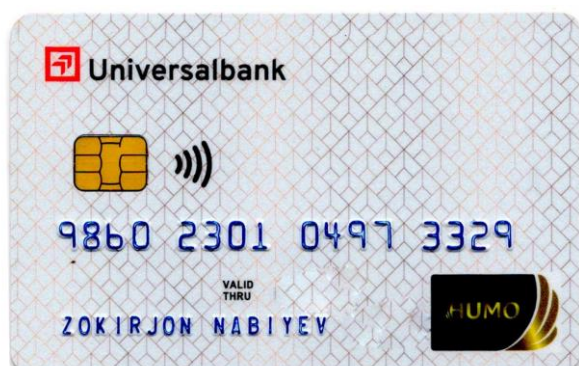
Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tayyorlov 6-7 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha mashg‘ulotlar va tadbirlar ishlanmasini asl 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 veb-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)

FAOLIYAT ISHLANMASI

"Sogʻlom turmush targʻiboti"

Faoliyat mavzusi: Sogʻlom turmush targʻiboti. Baxtli va sogʻlom bolalar

MAQSAD

Bolalarni sogʻlom turmush tarziga (toza boʻlish, ovqatlanish, harakat, chiniqtirish, ijobiy munosabat qismini oshirish va kundalik hayotda amaliy koʻnikmalarni shakllantirish.

EʼTIBORGA MOLIK ZARURATLAR

Bolalar sogʻlom turmushning asosiy qoidalari (toza boʻlish, meva yeyish, harakat qilishni oʻz ichiga olgan) va ularning baxtli hayotga taʼsirini oʻrganish.

KERAKLI JIHAT VA MATERIALLAR

Meva rasmlari yoki plastik mevalar

Gigiyena rasmlari (sovun, tish choʻtkasi, sochiq)

Mevalar rasmlari

Stikerlar (stikerlar, meva rasmlari)

Yulduzlik uchun yumshoq joy

FAOLIYATNING BORISHI

Tashkiliy qism

TARBIYACHI: Assalomu alaykum, aziz bolajonlar! Bugun biz "Sogʻlom turmush targʻiboti" haqida gaplashamiz. Sogʻlom turmush — bu bizni har doim baxtli, kuchli va kam kasal boʻlishimizga yordam beradi. Avval kichik mashgʻulotimiz.

Jismoniy daqiqa: "Sogʻlom bolalar"

Qoʻllarimni yuvaman — toza, toza!

Meva yeyman — kuchli, kuchli!

Harakat qilaman — quvnoq, quvnoq!

Yaxshi kayfiyatda yashayman — baxtli, baxtli!

Asosiy qism: Sogʻlom turmush qoidalarini oʻrganish

TARBIYACHI: Bolalarimni bizning sogʻlom turmushning asosiy qoidalarini oʻrganamiz. Qoidalarimiz qanday oʻyinlar oʻynaymiz!

1-qoida: "Toza — sogʻlom boʻlish"

Bolalar qoʻllarini yuvish, tishlarini tozalash harakatini qiladilar. Bolalarimni — sogʻlom boʻlish!" deb takrorlaydilar.

Oʻyin: "Kiflos" rasmlarni saralash.

2-qoida: "Meva va sabzavot — vitaminlar ombori"

Bolalar meva va sabzavot rasmlarini koʻrsatib, ularning foydali aytadilar. "Meva yeyman — vitamin olaman!"

Oʻyin: "Sogʻlom meva" estafetasi (oldingi sport hujjatidan).

3-qoida: "Harakat — sogʻlomlik kaliti"

Bolalar yengil yugurish, sakrash, qo‘llarni silkitish mashqlarini bajaradilar. "Harakat qilaman — kuchli bo‘laman!"

O‘yin: Kichik sport musobaqalari (oldingi hujjatdan).

4-qoida: "Chiniqtirish — kuch va chidamlilik"

Bolalar havo olish, suv bilan yuvinish, quyoshda yotish qo‘l o‘yini o‘ddiy chiniqtirish mashqlarini bajaradilar.

O‘yin: "Chiniqqan qahramonlar" o‘yini

5-qoida: "Yaxshi kayfiyat — baxtli hayot"

Bolalar bir-birlariga yaxshi so‘zlar ayta oladilar, kuyladilar, quchoqlashadilar. "Yaxshi kayfiyat — katta boylik!"

O‘yin: "Quvnoq doira" o‘yini Bolalar o‘zlariga va bir-birlariga tabassum qiladilar.

6-qoida: "Uyqu — kuch tiklash" (Yangi)

Bolalar yotish va dam olish harakatini ko‘rsatadilar. "Yaxshi uxlasam — kuchli bo‘laman!"

7-qoida: "Sog‘lom turmush qahramonlari" o‘yini (Yangi)

Bolalar o‘zlarini "Sog‘lom turmush qahramoni" deb his qiladilar va shiori orqali shiori orqalarni takrorlaydilar:

Harakat qilaman! Meva yeyman! Harakat qilaman!

Chiniqaman! Yaxshi kayfiyatda yashayman! Men — sog‘lom

turmush qahramoniman!

Yakun qismi

TARBIYACHI: Barakalla, aziz bolajonlar! Sizlar bugun haqiqiy Sogʻlom turmush qahramonlariga aylandingiz! Uyda ham shu qoidalarga rioya qilinglar: toza boʻling, meva yeng, harakat qiling, chiniqing va har doim yaxshi kayfiyatda boʻling!

Sogʻlom turmush — baxtli va kuchli hayot kaliti!

Qoʻshimcha maslahatlar

Har bir qoidadan keyin bolalarni albatta maqtang.

Uyda qilish mumkin boʻlgan oddiy mashqlarni aytib bering.

Ota-onalarni ham jalb qilish uchun uyga vazifa bering.

Oxirida barcha bolalarga kichik sovgʻa topshiring.

Do'stlar bilan o'ynaymiz!

Do'stlar bilan o'ynab,
quvonq va sog'lom
damimiz!



Tabiatda dam olamiz!

Tabiatda yurib,
to'q havо bilan
dam olamiz!



**Ko'p suv
ichamiz!**



**Har kuni ko'p suv ichib
sog'lom bo'lamiz!**

Sog'lom kun taqibibi!



Har kuni bir vaqtda turamiz,
ovqatlanamiz va uxlaymiz!

Har kuni
quvonamiz!



Yaxshi kayfiyat bilan
sog'lom turmush kechiramiz!

Yaxshı uxlayamıız!

Har kün erta yotib,
erta uyanıngı kuch bilan
turamıız!

