



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

TAYYORLOV GURUHI RAHBARBIYACHISI

_____ ning

2026-yil Yozgi sog'lomlashtirish davrida

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.	Turmush tartibi	<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 bilan sog‘lomlashtirish maqsadga muvofiqdir.</p> <p>Yengillashtirilgan rejim – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, ochiq havolar) moslab ishlab chiqish lozim. Yozgi davrda issiq soatlarda (12:00-16:00) faol o‘yinlarni o‘tkazishni cheklash kerak, soyali joylarda hikoya o‘qish, o‘yinlar bilan almashtirish mumkin. Yozgi rejimda o‘yinlar, yurish va dam olish vaqtlari ma’lum mablag‘ bilan ta’minlanishi kerak.</p> <p>Yoz davrida turmush tartibini xos tarzda tashkil etish – yoz mavsumining sharoitlaridan foydalanib, guruh faoliyatini ochiq havoda (yulduz bog‘, hovli) o‘tkazish, loyihalar (masalan, “Yulduz bog‘bonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) orqali bolalarni jismoniy ishga jalb qilish asosiy qoidalardir. Misol uchun guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Yulduz bog‘bonlari” kabi yangi an’analar yaratish bolalarning mustaqillik va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirish uchun zarur bo‘ladi.</p> <p>Ichimlik rejimiga rioya qilish – issiq 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>“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.

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

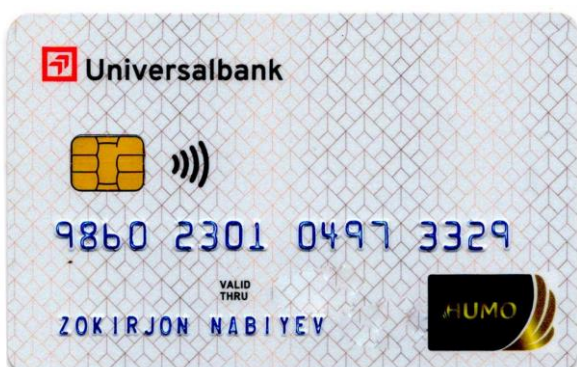


Telegram kanalimiz:

@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)