



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 metodikasi

**Yozgi sog‘lomlashtirish davrida bolalarni sog‘lomlashtirish shakllari va metodlari**

T/r	Sog‘lamlashtirish shakli va metodlari	Mazmuni
1.	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	<p><b>Yengillanirilgan rejim</b> – yoz faslining issiq kunlarida bolalarning jismoniy stressni kamaytirish maqsadida qat’iy me’yordan ozod qilish kabi tashkilotchi jismoniy faoliyatlarning vaqtini qisqartirish, terfaol o‘yinlar, ochiq havodagi joylarda yurish, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan almashirish maqsadga muvofiqdir.</p> <p><b>Almashtirilgan rejim</b> – yozgi yuqori haroratni hisobga olinib, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, issiq soyabonli joylar) moslab ishlab chiqish lozim. Masalan, eng issiq soatlarda (12:00-16:00) faol o‘yinlarni to‘xtatib, ularni suv o‘yinlari, soyali joylarda hikoya o‘qish yoki ertak terapiya bilan almashtirish mumkin. Yozgi rejimda jismoniy mashqlar, yurish va dam olish vaqtlari muvozanatli taqsimlanishi kerak.</p> <p><b>Yoz davrida guruh hayotini o‘ziga xos tarzda tashkil etish</b> – yoz mavsumining imkoniyatlaridan foydalanib, guruh faoliyatini ochiq havoda (o‘rmon, bog‘, hovli) o‘tkazish, loyihalar (masalan, “Kichik bog‘bonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) orqali bolalarni jamoaviy ishga jalb qilish asosiy qoidalardan biri hisoblanadi. Guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “Salomatlik bekati” kabi yangi an’analar yaratish bolalarga ijtimoiylashuv va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirish imkoniyatini beradi.</p> <p><b>Ichimlik rejimiga rioya qilish</b> – issiq ob-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><b>Izoh:</b> 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><b>Jismoniy mashq</b></p>	<p><b>Ertalabki badantarbiya</b> – yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bogʻda, hovlida) oʻtkazish bolalarning organizmini quvvatli va sogʻlom holatga keltirish, kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faolligini saqlash uchun zarur boʻlgan harakatlar ragʻbatlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. U tabiatdagi tovushlari (qushlar sayri, shamol shovqini) joʻrligida qisqa va dinamik mashqlar tashkil etiladi. U koʻtarish, burilishlar) tarkibiga ega boʻladi. Masalan, “Quyoshcha bilan oʻyin” kabi mashqlar. <b>Ertalabki badantarbiya mashqlari</b> bolalarni tabiat bilan uygʻunlashtiradi).</p> <p><b>Jismoniy tarbiya tashkil etilishi va mazmuni. Jismoniy faoliyatlari, mashqlar, koʻngiloʻchilar</b> – yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun suv oʻyinlari, yopulgan oʻyinlar, kichkina basseynlarda suzish, yoʻllarda yugurish, begovel va velosipedda harakatlanish mashqlarni qoʻllash samarali hisoblanadi. “Kuchli qalqon” kabi koʻngiloʻchilar orqali bolalarga jismoniy faolligini oshirish imkoniyati mavjud.</p> <p><b>Koʻngiloʻchilar</b> – jismoniy faollikni oshirish va jismoniy rivojlanish bilan uygʻunlashtirish maqsadida “Kuchli qalqon” (sonlarni aytilganicha sakrash), “Tabiat boyliklari” (bogʻda topilgan barg yoki toshlarni koʻtarish) kabi oʻyinlar tashkil etiladi.</p> <p><b>Profilaktika gimnastikalari</b> – qomatni tik tutish, yassi oyoqlikni oldini olish, koʻrish qobiliyatini yaxshilash va h.), (Bolalar sogʻligini saqlash uchun kuniga 10-15 daqiqa davom etadigan profilaktik mashqlar oʻtkaziladi. Masalan:</p> <p><b>Qomatni tiklash uchun:</b> “Devorga yopish” (bolalar devorga yopishib, bosh, yelka va toʻpiqlarni tekislab turishadi).</p> <p><b>Yassi oyoqlikni oldini olish:</b> “Maxsus yoʻlakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).</p> <p><b>Koʻrishni mustahkamlash:</b> “Koʻzlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar koʻzlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi).</p> <p><b>Sport oʻyinlari</b> – 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><b>Izoh:</b> 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>
--	--	--

**veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://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.**

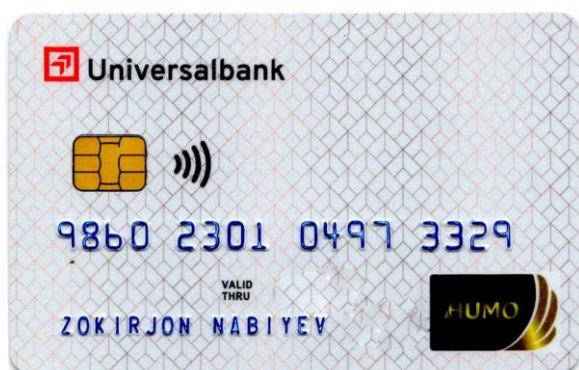
**XIBDO'ning yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.**

**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 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)