



## TASDIQLAYMAN

\_\_\_\_\_-son davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori

\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2026-yil

### 2026-YIL IYUL OYI

#### YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DAVRI VA

#### "SUVNI ASRAYMIZ – KELAJAKNI ASRAYMIZ"

#### SHIORI OSTIDAGI OYLIGI BO'YICHA DETALLI REJISI

Asos: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va boshlang'ich ta'limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i (1-qism – Metod tavsiyasi; 2-ilova – Suv oyligi tavsiyasi).

#### I. IYUL OYI UCHUN YOZGI KUNLARNING HAVO SHAROITIGA MOSLASHTIRILGAN)

Eslatma: Iyul oyida ob-havo sharoitiga bog'liq sababli faoliyatlarning asosiy qismi ertalabgi (7:00–11:00) va kechki (15:30–18:00) salqin vaqtlarda o'tkaziladi. Kun o'rtasida (11:00–13:30) soyali joylarda yoki yaxshi shamollatilgan xohil qanday joylarda faoliyatlar tashkil etiladi. Har 30–40 daqiqada bolalar o'zlarini sovutib suvi taklif qilinadi. Quyoshdan himoya qilish (bosqichim, sarg'ayim) majburiy.

VAQT	FAOLIYAT TURI	IYUL OYI XUSUSIYATLARI VA IZOH
07:00 – 08:00	Qabul, salomlashish, erkin o‘yinlar, gigiyena	Soyali ayvoncha yoki daraxt tagida. Suv ichishni normalat qilish. "Bugun qanday kayfiyatdasa?" suhbi.
08:00 – 08:20	Ertalabki badantarbiya (ochiq havoda)	Yengil mashqlar o‘rinish mashqlar "Sog‘lom yulduz" psixologik o‘yinlari. Issiq havo sharoitida tez qartiriladi.
08:20 – 09:00	Nonushta + vitaminoterapiya	Mavsumiy mevalar (olma, ananas, tarvuz), tabiiy kompot yoki vitaminli ichimlik. "Sog‘lom nonushta" suhbat.
09:00 – 11:00	O‘yinlar va asosiy bilimlar	Sayr, ekologik kuzatish, suv-qum o‘yinlari, chiniqtirish (oyoqyalang yurish, oyoqlarga suv quyish), kichik tajribalar, ijodiy ishlar. Har 30 daqiqada

**MAHALLA**

		suv ichish.
11:00 – 11:30	Gigiyena, qo'l yuvish madaniyati	"Toza qo'l – sog'lom hayot" o'yini. Suvni tejash qoidalarini amaliy o'rgatish (muslukni yopish, me'yorida ishlatish).
11:30 – 12:00	Tushlik	Yengil, vitaminli taomlar. Kunlarda sho'rva, qonimot ko'proq.
12:00 – 15:00	Kunlik uyqu + tinch dam olish	Yaxshi molajagan xona, qo'shniq panjara. Issiqda qo'shniq dam olish imkoni. Gimnastika elementlari ("Bulutlarda suzish").
15:00 – 15:30	Peshi qayg'ushta	Meva, yogurt, vitaminli ichimlik. "Vitamin qirolichasi" suhbatlari.
15:30 – 17:30	Salqin havoda faollash	Salqin vaqtda: harakatli o'yinlar, suv bilan o'yinlar, musiqa terapiyasi, ijodiy

**NAHMLUNA**

---

		master-klasslar, ota-onalar bilan kichik tadbirlar. Chiqishga tayyorgarlik.
<b>17:30 – 18:00</b>	Yakuniy suhbat, chiqish	"Bugun nima yangi o'rgandim?" suhbat. Uyga suv tejash va gigiyena bo'yicha topshiriqlar.

---

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

***Zokirjon.com veb-sayti orqali o‘zingiz uchun kerakli ma’lumotlarni yuklab oling.***

***Zokirjon Admin bilan***

***90-530-88-18, 91-328-88-38 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek456 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.***

***Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi.***

***O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug‘i 1- va 2-ilovalari,***

***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 maktabgacha ta’lim muassasasining iyul oyi ish rejasini 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**

**Buyurtma 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)**

---