



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha  
va maktab ta'limi vazirligi

\_\_\_\_\_ hokimligi  
maktabgacha va maktab ta'limi

\_\_\_\_\_ bo'limi  
\_\_\_\_\_ maktabgacha va  
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi  
\_\_\_\_\_ maktabgacha ta'lim tashkiloti

# MAVJUMUVA

## HAQIMSHIRASI

\_\_\_\_\_ 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  
II

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

T/r	Sog‘lamlashtirish shakli va metodlari	Mazmuni
1.	<b>Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish</b>	<p><b>Yengillashtirish</b> – mavsumning issiq kunlarida bolalarning organizmida stressni kamaytirish maqsadida tartibli ravishda yomg‘ir me’yordan ozod qilish kerak. Bolalarning jismoniy faoliyatlarining vaqtini qisqartirib, o‘zgaruvchan va faol o‘yinlar, ochiq havodagi jismoniy mashqlar, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan o‘zlashtirish maqsadga muvofiqdir.</p> <p><b>Moslashtirish rejimi</b> – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, mavsumda kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, shamol, yabonli joylar) moslab ishlab chiqish lozim. Mavsumning eng issiq soatlarda (12:00-16:00) faol o‘yinlarni tashkilotlab, 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> 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.	<b>Jismoniy mashq</b>	<p><b>Ertalabki badantarbiya</b> – yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bog'da, hovlida) o'tkazish bolalarning organizmini qaytatlantirish, kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faollikni rag'batlantirish uchun muhimdir. Musiqa va tabiatdagi tovushlari (qushlar, shamol, oqimovqini) jo'rligida qisqa va dinamik mashqlar, qo'llarni ko'tarish, burilishlar) bilan bogliq ekanligi kerak. Masalan, “Quyoshcha qomatni tiklaydi” yoki “Tabiatni uyg'unlashtirish uchun badantarbiya mashqlari bolalarni qaytatlantiradi).</p> <p><b>Jismoniy tarbiya o'ynash faoliyatlari, mashqlar va o'yinlar</b> – yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun suv o'yinlari, to'p uloqtirish, kichkina kichkina to'p to'siqli yo'llarda yugurish, begovel va to'p o'yinlari kabi mashqlarni qo'llash samarali hisoblanadi. “Kuchli qalqon” kabi o'yinlar orqali bolalarga jismoniy mashqlarni qiziqarli tarzda bajarish imkoniyati yaratiladi).</p> <p><b>Yaratilgan va ta'limiy o'yinlar</b> – jismoniy faollikni intellektual rivojlanish bilan uyg'unlashtirish maqsadida “raqamli sakrash” (sonlarni aytilganicha sakrash), “Tabiat boyliklari” (bog'da topilgan barg yoki toshlarni sanash) kabi o'yinlar tashkil etiladi.</p> <p><b>Profilaktika gimnastikalari</b> – qomatni tik tutish, yassi oyoqlikni oldini olish, ko'rish qobiliyatini yaxshilash va h.), (Bolalar sog'ligini saqlash uchun kuniga 10-15 daqiqa davom etadigan profilaktik mashqlar o'tkaziladi. Masalan:</p> <p><b>Qomatni tiklash uchun:</b> “Devorga yopish” (bolalar devorga yopishib, bosh, yelka va to'piqlarni tekislab turishadi).</p> <p><b>Yassi oyoqlikni oldini olish:</b> “Maxsus yo'lakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).</p> <p><b>Ko'rishni mustahkamlash:</b> “Ko'zlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar ko'zlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi).</p> <p><b>Sport o'yinlari</b> – 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><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>
--	--	---

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

***Zokirjon.com** v**eb**-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.***

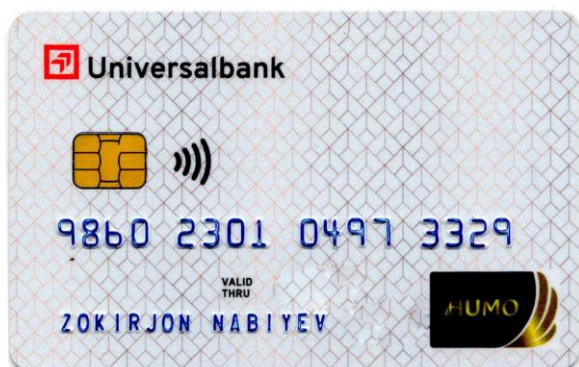
***MTT hamshirasining yozgi sog‘lomlashtirish davrida bolalarni sog‘lomlashtirish shakl va metodlarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.***

**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 v**eb**-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)**