



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

USMIRIY TARBIYA YO'RIQCHISI

_____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 metodikasiyaga

Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakllari va metodlari

T/r	Sog'lamlashtirish shakl va metodlari	Mazmuni
1.	Sog'lom turmush tarzini shakllantirish	Yengillashtirilgan rejim – yoz faslining issiq kunlarida bolalarning jismoniy stressni kamaytirish maqsadida qat'iy me'yordan ozod qilish kabi. Bu davrda jismoniy faoliyatlarning vaqtini qisqartirib, ularda faol o'yinlar, ochiq havodagi joylarda yurish, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan almashtirish maqsadga muvofiqdir. Sog'lamlashtirilgan rejim – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, issiq ob-havoda, 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. Yoz davrida guruh hayotini o'ziga xos tarzda tashkil etish – 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'analarni yaratish bolalarga ijtimoiylashuv va mustaqillik ko'nikmalarini oshirish imkoniyatini beradi. Ichimlik rejimiga rioya qilish – 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).

		Izoh: 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.
2.	Jismoniy mashq	Ertalabki badantarbiya – yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bogʻda, hovlida) oʻtkazish bolalarning organizmini mustahkamlantirish, kayfiyatini yaxshilash va kunduzgi faolligini ragʻbatlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tabiatdagi tovushlari (qushlar sayrigʻlari, shamshorvqini) joʻrligida qisqa va dinamik mashqlar oʻqish, qoʻllarni koʻtarish, burilishlar) tabiat bilan uygʻunlash kerak. Masalan, “Quyosh bilan oʻyinlashimiz” yoki “Tabiatni uygʻunlash” kabi mashqlar yozda badantarbiya mashqlari bolalarni qiziqitirib, mohanglashtiradi). Jismoniy oʻyinlar va uygʻunlashtirish faoliyatlari, mashqlar va oʻyinlar – yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun sport oʻyinlari (sagʻlam yop uloqtirish, kichkina basketbol, futbol) toʻsiqli yoʻllarda yugurish, begovel oʻyin, velosiped oʻyinlari kabi mashqlarni qoʻllash samarali boʻladi. Masalan, “Sportchilar sayli”, “Kuchli qalqon” kabi sport oʻyinlar orqali bolalarga jismoniy faolligini qiziqarli tarzda bajarish imkoniyati yaratiladi). Raqamli oʻyinlar va taʼlimiy oʻyinlar – jismoniy faollikni intellektual rivojlanish bilan uygʻunlashtirish maqsadida “Raqamli sakrash” (sonlarni aytilganicha sakrash), “Tabiat boyliklari” (bogʻda topilgan barg yoki toshlarni sanash) kabi oʻyinlar tashkil etiladi. Profilaktika gimnastikalari – 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: Qomatni tiklash uchun: “Devorga yopish” (bolalar devorga yopishib, bosh, yelka va toʻpiqlarni tekislab turishadi). Yassi oyoqlikni oldini olish: “Maxsus yoʻlakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish). Koʻrishni mustahkamlash: “Koʻzlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar koʻzlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi). Sport oʻyinlari – yozgi sport mashgʻulotlari bolalarga jamoa ruhini, intizom va qatʼiyatni oʻrgatadi. “Mini-

		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). 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.
--	--	--

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.**

**Jismoniy tarbiya yo'riqchisining 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**,
musiqra 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](https://t.me/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](https://t.me/talimxizmatlar) (найдите по поиску)