



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 tashkilotining
2026-yil davrigi sog'lomlashtirish davrida

**BOLALARNI
SOG'LOMLASHTIRISH
SHAKL VA METODLARI**

KAMUONA



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.	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	<p>Yengillashtirish – mavsumning issiq kunlarida bolalarning organik stressni kamaytirish maqsadida tartibli ravishda yomg‘ir me’yordan ozod qilish kerak. Bolalarning faoliyatlarining vaqtini qisqartirib, o‘z-ara faol o‘yinlar, ochiq havodagi jismoniy mashqlar, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan o‘zlashtirish maqsadga muvofiqdir.</p> <p>Moslashtirish rejimi – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, kun davri holida, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, havo harorati, ayabonli 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>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’analar yaratish bolalarga ijtimoiylashuv va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirish imkoniyatini beradi.</p> <p>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).</p> <p>Izoh: 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.	<p>Jismoniy mashq</p>	<p>Ertalabki badantarbiya – yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bog‘da, hovlida) o‘tkazish bolalarning organizmini quvvatlantirish, kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faollikni rag‘batlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Musiqa va tabiatdagi tovushlari (qushlar sayrashi, so‘ngini) jo‘rligida qisqa va dinamik mashqlar (ko‘ngilochalar, ko‘tarish, burilishlar) tarkibiga ega bo‘ladi. Masalan, “Quyoshcha bilan salomlasham”, “Tabiatni uyg‘otamiz” kabi mashqlar bolalarga tabiat bilan bog‘lanishni o‘rgatadi.</p> <p>Jismoniy tarbiya va sog‘liqligi uchun mashqlar, ko‘ngilochalar – yozgi issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun suv o‘yinlari (suyuklikni uloqlatish uchun basseynlarda suzish, qumli yo‘lda yugurish, begovel va velosiped yordamida mashqlarni qo‘llash samarali hisoblanadi. “Chirillik”, “Kuchli qalqon” kabi ko‘ngilochalar bolalarga jismoniy mashqlarni qiziq bilan bajarish imkoniyati yaratadi.</p> <p>Havoning issiqlik bilan bog‘lanish o‘yinlari – jismoniy faollikni oshirish uchun tabiat bilan bog‘lanish bilan uyg‘unlashtirish maqsadida “Sakrash” (sonlarni aytilganicha sakrash), “Tashlab o‘tkazish” (bog‘da topilgan barg yoki toshlarni tashlab o‘tkazish) kabi o‘yinlar tashkil etiladi.</p> <p>Qomatni tiklash uchun – qomatni tik tutish, yassi oyoqlarni oldini olish, ko‘rish qobiliyatini yaxshilash va faollikni oshirish uchun mashqlar o‘tkaziladi. (Bolalar sog‘ligini saqlash uchun kuniga 10-15 daqiqa davom etadigan profilaktik mashqlar o‘tkaziladi. Masalan:</p> <p>Qomatni tiklash uchun: “Devorga yopish” (bolalar devorga yopishib, bosh, yelka va to‘piqlarni tekislab turishadi).</p> <p>Yassi oyoqlikni oldini olish: “Maxsus yo‘lakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).</p> <p>Ko‘rishni mustahkamlash: “Ko‘zlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar ko‘zlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi).</p> <p>Sport o‘yinlari – 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>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>
--	--	---

*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.

Maktabgacha ta‘lim tashkilotining 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)