



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi

maktabgacha va maktab ta'limi

bo'limi mas'ul shaxsi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi

_____ maktabgacha ta'lim tashkiloti

MUNOJOT RAHBARI

_____ ning

2026-yil Yozgi sog'lomlashtirish davrida
**BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRISH
SHAKLI 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.	Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	<p>Yengillashtirish – mavsumning issiq kunlarida bolalarning organik stressni kamaytirish maqsadida tartibli ravishda me’yordan ozod qilish kerak. Bolalarning faoliyatlarining vaqtini qisqartirib, o‘zgaruvchan va 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, 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 qilish 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, loyihalarni (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 quvvatli va sog‘lom holatdagi kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faolligini saqlash uchun rag‘batlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. (Muqimlar tabiatdagi tovushlari (qushlar sayrashi, shahar tovushlari) jo‘rligida qisqa va dinamik mashqlar bilan mashqni ko‘tarish, burilishlar) tarkibiga ega bo‘ladi. Masalan, “Quyoshcha bilan o‘yin” kabi mashqlar. “Tabiatni uyg‘otamiz” kabi mashqlar badantarbiya mashqlari bolalarni tabiat bilan uyg‘unlashtiradi).</p> <p>Jismoniy tarbiya yozgi qomatlari va faoliyatlari, mashqlar, ko‘ngilo‘yinlar – yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun suv o‘yinlari, “poyabzal o‘yin”, kichkina basseynlarda suzish, yozgi o‘llarda yugurish, begovel va velosiped haydovchi mashqlarni qo‘llash samarali hisoblanadi. “Portentalar sayli”, “Kuchli qalqon” kabi ko‘ngilo‘yinlar orqali bolalarga jismoniy faolligini oshirish uchun mashqlar tarzda bajarish imkoniyati mavjud.</p> <p>Yozgi qomatli o‘yinlar – jismoniy faollikni saqlash uchun jismoniy faolligini saqlash bilan uyg‘unlashtirish maqsadida “Yozgi sakrash” (sonlarni aytilganicha sakrash), “Tabiat boyliklari” (bog‘da topilgan barg yoki toshlarni o‘tkazish) kabi o‘yinlar tashkil etiladi.</p> <p>Profilaktika gimnastikalari – 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>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>
--	--	---

*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.

Musiqah rahbarining 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)