



Maktabgacha va  
maktab ta'limi vazirligi

Ilm -  
kelajak kaliti!



-SONLI DAVR

MAKTABGACHA  
TA'LIM TASHKILOTI

YUQU

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI  
O'RTA GURUH

Bizning  
maqsadimiz:

- Bilimli bo'lish
- Yaxshi odatlar
- Qiziqchilik
- ...



2026-yil  
26-maydagi  
185-son buyruq'i



1- va 2-illovalari  
hamda yozgi  
sog'lomlashtirish



davri ish rejasi  
asosida



## Mavzu: Chiniqtirish organlarini mustahkamlash

### 1. Maqsad va vazifalar

**Maqsad:** Bolalarning organizmni tabiiy omillar (havo, suv) orqali chiniqtirish va mustahkamlash, ochiq havoda jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush sharoitida tabiiy omillarni ko'nikmalarini shakllantirish hamda tabiatga muvofiq munosabatni rivojlantirish.

#### Vazifalar:

1. Bolalarni ochiq havoda uzoq vaqt o'tkazishga, havo vannasi va suv bilan mustahkamlashni bosqichma-bosqich o'rgatish;
2. Jismoniy mashqlar, harakatli va milliy o'yinlar orqali organizmni mustahkamlash va immunitetni oshirish;
3. Tabiiy omillarni ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom turmush sharoitida tabiiy omillarni ko'nikmalarini shakllantirish, shaxsiy tozalik va suvni tejash odatlarini mustahkamlash ("Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz" shiori doirasida);
4. Bolalarda ijobiy emotsional holat, jamoaviylik, mustaqillik va tabiatga mehr hissini tarbiyalash.

### 2. Haftalik ish rejasi (Hisobot jadvali)

*Ushbu jadvalda har bir kun uchun asosiy yo'nalishlar, chiniqtirish muolajalari va o'yin faoliyatlari ko'rsatilgan. Faoliyatlar 4–5 yosh guruhining yosh xususiyatlariga mos ravishda qisqa muddatli, o'yin shaklida va quvnoq muhitda tashkil etiladi.*

| Kun      | Asosiy yo'nalish va faoliyatlar  | Chiniqtirish muolajalari  | O'yinlar   | Izoh / Natija   |
|----------|--|---|--|---|
| Dushanba | <ul style="list-style-type: none"> <li>"Havo – salomatlik manbai" mavzusi</li> <li>Ochiq havoda dam olish</li> <li>"Havo – salomatlik manbai" mavzusi shakllantirish suhbat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Xo'jalarni shovqinlash</li> <li>Ochiq havoda yengil kiyimda erkin harakat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>"Bulut va quyosh" harakatli o'yini</li> <li>"Salomatlik yo'lagi" bo'ylab yurish (oyoqyalang elementlari)</li> </ul> | Bolalar havo muolajasini quvonch bilan qabul qildi. Faollik yuqori. |

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

**[Zokirjon.com](http://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-illovalari, 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 yoz davri o‘rta**

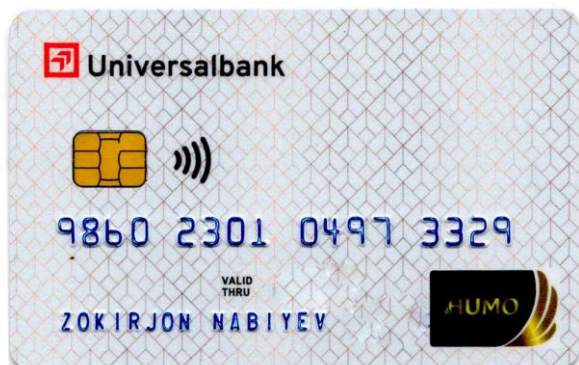
**guruh suv oyligi hisobotini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing**

**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)**

---