



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha  
va maktab ta'limi vazirligi

\_\_\_\_\_ hokimligi

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

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

\_\_\_\_\_-maktabgacha ta'lim tashkiloti

**QISQA GURUH TA'BIYACHISI**

\_\_\_\_\_ning

2026-yil Yozgi sog'lomlashtirishida

**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  
ILOVA

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

| T/r | Sog‘lomlashtirish shakli va metodlari | Mazmuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Kamumiy                               | <p><b>Yengillashtirilgan rejim</b> – yoz faslining issiq kunlarida bolalarning organizmi uchun stressni kamaytirish maqsadida kun tartibini qat’iy me’yordan ozod qilish kerak. Bu davrda rasmiy faoliyatlarning vaqtini qisqartirib, ularni interfaol o‘yinlar, ochiq havodagi joylarda sayr qildirish, tabiatni kuzatish kabi faoliyatlar bilan sog‘lomlashtirish maqsadga muvofiqdir.</p> <p><b>Yengillashtirilgan rejim</b> – yozgi yuqori haroratni hisobga olib, kun tartibini tabiiy sharoitlarga (quyosh, havo, choylar) moslab ishlab chiqish lozim. Yozgi davrda issiq soatlarda (12:00-16:00) faol o‘yinlarni o‘tkazishni cheklash, soyali joylarda hikoya o‘qish, o‘yinlar bilan almashtirish mumkin. Yozgi rejimda o‘yinlar, yurish va dam olish vaqtlari me’yordan kamayishi kerak.</p> <p><b>Yoz davrida sog‘lomlashtirishga xos tarzda tashkil etish</b> – yoz mavsumining sharoitlaridan foydalanib, guruh faoliyatini ochiq havoda (bog‘, hovli) o‘tkazish, loyihalar (masalan, “Bog‘bonlar”, “Tabiat kuzatuvchilari”) yordamida bolalarni jamoaviy ishga jalb qilish asosiy qoidalaridan hisoblanadi. Guruh ichida “quyoshli daqiqalar”, “suv sayli” o‘yinlari, tabiiy yangi an’analar yaratish bolalarning qiziqishini oshirish va mustaqillik ko‘nikmalarini oshirish uchun foydali bo‘ladi.</p> <p><b>Ichimlik rejimiga rioya qilish</b> – issiq 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> 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2. | Jismoniy mashq | <p><b>Ertalabki badantarbiya</b> – yozgi mavsumda ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda (bogʻda, hovlida) oʻtkazish bolalarning organizmini quvvatlantirish, kayfiyatini yaxshilash va kun davomida faollikni ragʻbatlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Musiqa va tabiatdagi tovushlari (qushlar sayrashi, shamol shovqini) joʻrligida qisqa va dinamik mashqlar (sakrash, qoʻllarni koʻtarish, burilishlar) tarkibiga ega boʻlishi kerak. Masalan, “Quyoshcha bilan salomlashamiz” yoki “Tabiatni uygʻotamiz” kabi mavzularda badantarbiya mashqlari bolalarni tabiat bilan hamohanglashtiradi).</p> <p><b>Jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish faoliyatlari, mashqlar, koʻngilochar oʻyinlar</b> – yozning issiq kunlarida bolalarning jismoniy faolligini oshirish uchun sport oʻyinlari (suvda toʻp uloqtirish, kichkina hovlida yugurish, hovlarda suzish), toʻsiqli yoʻllarda yugurish, begovel yugurish, bosim haydash kabi mashqlarni qoʻllash samarali boʻladi. “Sportchilar sayli”, “Kuchli qalqon” kabi oʻyinlar orqali bolalarga jismoniy faollikni oshirish imkoniyati yaratiladi.</p> <p><b>Havodagi sport oʻyinlar</b> – jismoniy faollikni intellektual bilan uygʻunlashtirish maqsadida “Raqamli oʻyinlar” (raqamni topish, chizilgan raqamni topish, sakrash), “Tabiat boʻyicha gʻalabaga erishish” (barg yoki toshlarni sanash) kabi oʻyinlar taʼminlanadi.</p> <p><b>Profilaktika gimnastikasi</b> – yassi oyoqlikni oldini olish, moyatni yaxshilash va h.), (Bolalar sogʻligini saqlash uchun kuniga 10-15 daqiqa davom etadigan profilaktika gimnastikasi oʻtkaziladi. Masalan:</p> <p><b>Qomatni tiklash uchun:</b> “Devorga yopishib, bosh, yelka va toʻpni tekislab turishadi).</p> <p><b>Yassi oyoqlikni oldini olish:</b> “Maxsus yulakcha ustida yurish” (oyoqlarni massaj qiluvchi yumshoq yuzalarda yurish).</p> <p><b>Koʻrishni mustahkamlash:</b> “Koʻzlar bilan chizilgan raqamni top” (bolalar koʻzlari bilan devordagi raqamlarni izlaydi).</p> <p><b>Sport oʻyinlari</b> – yozgi sport mashgʻulotlari bolalarga jamoa ruhini, intizom va qatʼiyatni oʻrgatadi. “Mini-</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>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).</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> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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**

**+99891-328-88-38 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.**

**Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.**

**Qisqa guruhlarga Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakl va metodlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.**

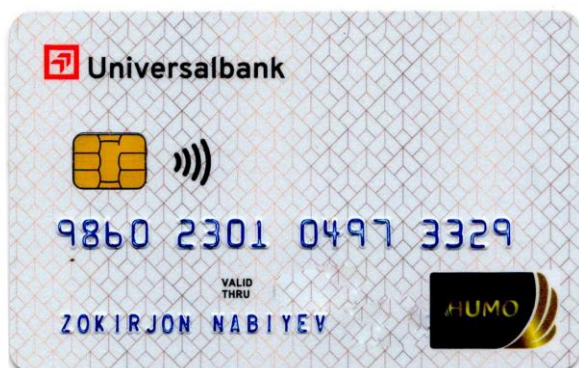


**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To'lov uchun: HUMO 9860230104973329**

**Plastik egasi Nabiye 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)