



Maktabgacha va
maktab ta'limi vazirligi

– SON DAVLAT
MAKTABGACHA TA'LIM
TASHKILOTI

1
Y
U
Q

BOLALARNI
SOG'LOM
KUCHLI
BO'LAMIZ!



JISMONIY TARBIYA
ISH REJASI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

___-SON DAVLAT MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI

JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHISI UCHUN

2026-YIL IYUL OYI

“SUVNI ASRAYMIZ – KELAJAKNI ANIQLAYMIZ”

SHIORI OSTIDAGI OYLIK TADBIRI

JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHISH REJASI

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi:	_____
Guruhlar soni:	_____
Tarbiyalanuvchilar soni:	_____
Tuzilgan sana:	« _____ 2026-yil

MTT kasabi _____ rasi

TASDIQLAYMAN

___-son DMTT direktori

« _____ 2026-yil

« _____ » _____ 2026-yil

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining
2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'iga muvofiq tayyorlangan.

I. UMUMIY QOIDALAR

1.1. Ish rejaning normativ asosi

Mazkur ish reja O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i hamda quyidagi me'yor-huquqiy hujjatlar asosida ishlab chiqildi:

- O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida" O'RBQ-595-son Qonuni;
- 185-son buyruqqa 1-ilova: "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'zgi sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish bo'yicha me'yor-huquqiy hujjatlar";
- 185-son buyruqqa 2-ilova: "Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz" oyligi ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha me'yor-huquqiy hujjatlar";
- "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi va amaliy qoidalariga muvofiq ravjlanish, xavfsizlik talablari.

1.2. Maqsad (Iyul oyi uchun)

Iyul oyida jismoniy tarbiya yo'riqchisi "Suvni asraymiz – kelajakni asraymiz" oyligi doirasida quyidagi maqsadlar qo'yiladi:

- Bolalarning jismoniy rivojlanish, faolligi, epchillik, muvozanat va chidamlilik ko'nikmalarini yillar davomida mustahkamlash;
- Suv resurslarini ekologik mas'uliyat va gigiyena qoidalariga amal qilish ko'nikmalarini o'qitish, estafatalar va ritmik mashqlar orqali shakllantirish;
- Havo, suv va solishtiriladigan oqilona foydalanish orqali sog'lomlashtirish va xavfsizlik talablari xavfsiz tashkil etish;
- Bolalarning mehribonlik, ehtiyoj, mehribonlik, ekologi mas'uliyat va sog'lom turmush tarzini jismoniy faoliyat orqali tarbiyalash.

1.3. Asosiy vazifalar

1. Har kuni ertalabki badantarbiya mashqlarini ochiq havoda, bolalarning yoshi va salomatlik holatini hisobga olgan holda, suv va tabiat mavzuli o'tkazish;
2. "Suvni asraymiz" oyligi doirasida ekologik-gigiyenik mazmundagi harakatli o'yinlar, estafatalar va musobaqalarni reja asosida tashkil etish;
3. Chiniqtirish tadbirlarini (oyoqyalang yurish, salomatlik yo'lakchasi, o'yinli massaj) hamshira tavsiyasi asosida amalga oshirish;
4. Issiq iyul sharoitida bolalarning jismoniy yuklamasini me'yorlari chegaralarida himoya qilish va suv ichish tartibini ta'minlash;
5. Jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan yakunli tartibda davom ettirish;
6. Tarbiyachilar va ota-onalarga uyda suvni tejash bo'yicha davom ettirish bo'yicha tavsiyalar berish;
7. Oy yakunida o'tkazilgan ishlar bo'yicha ta'limiy robotni yaratish.

NAMUNDA

II. IYUL OYI UCHUN ASOSIY YO'NALISHLAR

T/r	Yo'nalish	Ish mazmuni (Iyul uchun)	Muddat / Chastota
1	Ertalabki badantarbiya	Suv, yomg'ir, bulut, quyosh mavzuli ritmik mashqlar, nafas gimnastikasi, "Tomchi" obrazli harakatlar	Har kuni (ertalab 8:00-9:00)
2	Harakatli o'yinlar	"Suv tomchisini asra", "Jo'mrakni yop", "Yashil bog'cha" estafetalari, gigiyena ritmik o'yinlari	Har kuni (sayr vaqtida)
3	Sport estafetalari va musobaqalar	"Kim suvni tejaydi?", "Toza suv manbai", "Tabiat posbonlari", mini-spartakiada elementlari	Haftada 2-3 marta
4	Chiniqtirish	Salomatlik yo'lakchasi (oyoqyalang), o'yinli massaj, havo vannalari, quyoshdan himoyalangan harakatlar	Haftada 2-3 marta (hamshira bilan)
5	Milliy o'yinlar	Arqon tortish, quvlashmachoq, oq terakmi-ko'k terak – suv va tabiat mavzuli moslashtirilgan holda	Haftada 1-2 marta
6	Gigiyena va ekologik tarbiya integratsiyasi	"Toza qo'l – sog'lom hayot" ritmik mashqlari, suv tejash qoidalarini harakat orqali mustahkamlash	Har hafta
7	Individual	Jismoniy rivojlanishda sustlik	Haftada 1 marta

	yondashuv	kuzatilgan bolalar bilan moslashtirilgan mashqlar, motorika rivojlantirish	
8	Xavfsizlik va monitoring	Sport anjomlarini tekshirish, bolalarning charchash darajasini kuzatish, issiqdan himoya, suv ichish rejimi	Doimiy

III. IYUL OYI HAFTALIK ISH REJISI

Eslatma: Barcha mashg'ulotlar bolalarning yosh va sog'lig'i holati hamda tibbiy tavsiyalarga mos holda, salqin vaqtida (8:00–10:00) yoki kechqurun soyali maydonda, ochiq kunlarda suv ichish tanaffuslari, bosh kiyim va dam olish rejalashtirilgan.

1-hafta (1–7 iyul): “Tabiat va suv – hayot manbai”

Guruh	Asosiy faoliyatlari	Harakat o'yin shartlari	Hisobot shakli
Kichik (3-4 yosh)	Qisqa badantarbiya mashqlari: “Tomchilarni top”, yurish, yugurish, otirish (yomg'ir inchi). 5-10 daqiqa.	“Tomchini top” – yumshoq to'pni yig'ish	Kunlik qayd
O'рта (4-5 yosh)	Badantarbiya mashqlari: “Suv tomchisini top”, to'pni tashish, otirish. 8-10 daqiqa. Suv ichish rejalashtirilgan qisqa suhbat.	“Suv tomchisini asra” estafeta (belgi ko'tarib yugurish)	Foto lavha
Katta (6-7 yosh)	Badantarbiya: ritmik mashqlar “Bulut va yomg'ir”, muvozanat, otirish bilan mashqlar. 10-12 daqiqa.	“Yashil bog'cha” eko-estafeta (suv tashish)	Tadbir bayoni

*vab-saytimiz: **Zokirjon.com***

Zokirjon.com vab-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-ilovalari,

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 jismoniy tarbiya

yo'riqchisining iyul oyi ish rejasini 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 vab-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

Online kompyuter xizmatlari

O'zbek va rus bog'chalari uchun

Buyurtma 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)