



Maktabgacha va  
maktab ta'limi vazirligi

– SON DAVLAT  
MAKTABGACHA TA'LIM  
TASHKILOTI

IYU  
O

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 YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DASTUR

### IYUN OYI ISH REJASI

*«Yoz va salomatlik» mavzusi bo'yida*

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2026-yil «26»-maydagi 185-son b. h. q. hamda M. I. Ilova «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish ishlari tashkil etish bo'yicha metodik ko'rsatmalar» da ishlab chiqilgan.

#### KELISHIM

MTT kasaba uyushmasi

#### TASDIQLAYMAN

\_\_\_\_-son DMTT direktori

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026-yil

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026-yil

## MA'LUMOTLAR

Ko'rsatkich	Ma'lumot
Jismoniy tarbiya yo'riqchisi (F.I.Sh.)	
Guruhlar soni	
Tarbiyalanuvchilar soni (jami)	
Kichik guruh (3-4 yosh)	
O'rta guruh (4-5 yosh)	
Katta guruh (5-6 yosh)	
Tayyorlov guruh (6-7 yosh)	
Tuzilgan sana	«_____» _____ 2026-yil

## I. KIRISH VA NORMATIV ASOSLAR

Mazkur ish reja O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i, unga 1-ilova «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiya» hamda «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi asosida ishlab chiqarilgan. Iyun oyi yozgi sog'lomlashtirish davrining birinchi oyi bo'lib, bolalarning sog'lomlashtirish sharoitiga moslashtirish, jismoniy faollikni oshirish, chiniqtirish va sport tashkilotlarida bosqichlarini tashkil etish va «Yoz va salomatlik» mavzusini amaliy jismoniy faoliyat jarayonida mustahkamlash uchun muhim ahamiyatga ega.

### Maqsad

Bolalarning yozgi davrdagi jismoniy rivojlanishini ta'minlash, harakat faolligini oshirish, epchillik, chaqqonlik, muvofiqlik va chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirish; havo, quyosh va suvni o'rnatilgan qonunlar asosida foydalanish orqali sog'lomlashtirish va chiniqtirishni tashkilotlarida tashkilot bo'yicha tashkil etish; milliy o'yinlar va ekologik-gigiyenik ma'muridagi tashkilotlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda «Yoz va salomatlik» mavzusini amaliy jismoniy faoliyat orqali boyitish.

### Asosiy vazifalar

- O'z vaqtida avj olingan davrda ertalabki badantarbiya mashqlarini yosh va salomatlik holatiga bog'liq bo'lgan holda o'tkazish;
- Harakatli o'yinlar, estafetalar va milliy sport o'yinlarini (chillak, arqon tortish, quvlashmachoq va boshqalar) muntazam tashkil etish;

- Chiniqtirish tadbirlarini (havo vannalari, yalangoyoq yurish, suv bilan tanishish) hamshira tavsiyasi asosida asta-sekinlik bilan joriy etish;
- «Yoz va salomatlik» mavzusiga mos tematik harakatli o'yinlar va mashqlar orqali bolalarda quyoshdan himoyalaniş, havo va suvning ahamiyati haqida dastlabki tushunchalarni shakllantirish;
- Issiq ob-havo sharoitida xavfsizlik qoidalariga (bosh kiyim, suvni tejash, ichish rejimi, charchashni kuzatish) qat'iy rioya qilish;
- Jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan birgalikda jismoniy ishlarni olib borish;
- Ota-onalar va tarbiyachilar bilan hamkorlikda bolalarning uyda jismoniy faolligini rag'batlantirish bo'yicha tashkilotchi bo'lish;
- Iyul oyidagi «Suvni asraymiz, kelajakni saqlaymiz» oyligiga tayyorgarlik ko'rish (suvni tejash, gigiyena talablarini, motorik ong elementlarini joriy etish).

## II. IYUN OYINING ASOSIY YO'NALISHLARI VA ISH MAZMUNI

Iyun oyida jismoniy tarbiya ishlarini yanvar oyidagi ustuvor yo'nalishlar bo'yicha tashkil etiladi. Har bir yo'nalish «Yoz va salomatlik» mavzusi, bolalarning yosh xususiyatlari va yoz sharoit talablariga moslashtirilgan.

T/r	Yo'nalish	Ish mazmuni (batafsil)	Muddat	Hisobot
1	Ertalab badantarbiya	Ochiq havoda, musiqa jo'rligida, nafas gimnastikasi, qomatni to'g'ri tutish, yirik motorikani rivojlantiruvchi	Har kuni (ertalab 8:00-9:00)	Kunlik qayd

		<p>mashqlar. Har bir yosh guruhiga mos 3-4 kompleks tayyorlanadi. Issiq kunlarda qisqartiriladi, soyali joyda o'tkaziladi.</p>		
2	<p><b>Harakatli o'yinlar va estafetalar</b></p>	<p>Yugurish, sakrash, muvozanat, to'p bilan mashqlar, epchillik o'yinlari. «Quyosh va soya», «Havo sharlari», «Tomchi bo'lak yuguramiz» kabi tematik o'yinlar. Har kun, qisqa tanaffus bilan.</p>	<p>zatur varaqa</p>	
3	<p><b>Milliy o'yinlar sport</b></p>	<p>Chillak aralash terakmi-ko'k va keglilar o'yinlari. Jamoaviylik, birlashik va vatanparvarlik elementlari shakllantirish. Haftada 2 marta musobaqa elementlari bilan.</p>	<p>Haftada 2 marta</p>	<p>Tadbir bayoni</p>

**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-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 iyun 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 veb-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)**