



**YOZGI SOG‘LOMLASHTIRISH MAVSUMIDA TA’LIMIY-TARBIYAVIY
JARAYONINI REJALASHTIRISH VA CHINIQTIRISH ISHLARINI
TASHKIL ETISH**

Xodjaniyazova Shodiya Komiljon qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti 1-kurs magistranti

+998950359900

xodjaniyazovashodiya44@gmail.com

Annotatsiya

Yozgi sog‘lomlashtirish mavsumida ta’limiy-tarbiyaviy jarayonni rejalashtirish va chiniqtirish ishlari bolalarning jismoniy, ruhiy va axloqiy rivojlanishini ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yozgi sog‘lomlashtirish dasturlarining asosiy yo‘nalishlari, bolalarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom oziqlanish, psixologik va axloqiy tarbiya, shuningdek, chiniqtirish usullari batafsil yoritilgan. Maqola bolalar uchun sog‘lom va baxtli yozgi mavsumni tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so‘zlar : Yozgi sog‘lomlashtirish, Jismoniy faollik, Psixologik tarbiya, Axloqiy tarbiya, Chiniqtirish, Sog‘lom oziqlanish, Bolalar uchun dastur, Vatanparvarlik tarbiyasi, Jismoniy tarbiya, Ijtimoiy faollik

Аннотация. Планирование образовательного и воспитательного процесса в летний оздоровительный сезон играет важную роль в физическом, психическом и нравственном развитии детей. В статье рассматриваются основные направления летних оздоровительных программ, включая повышение физической активности детей, здоровое питание, психологическое и нравственное воспитание, а также методы закаливания. Статья предоставляет практические рекомендации по организации здорового и счастливого летнего сезона для детей.

Ключевые слова: Летнее оздоровление, Физическая активность, Психологическое воспитание, Нравственное воспитание, Закаливание,



Здоровое питание Программа для детей, Воспитание патриотизма, Физическое воспитание, Социальная активность.

Annotation. Planning the educational and developmental process during the summer health improvement season plays a crucial role in the physical, psychological, and moral development of children. This article discusses the main directions of summer health programs, including increasing children's physical activity, promoting healthy nutrition, psychological and moral education, and methods of hardening. The article provides practical recommendations for organizing a healthy and happy summer season for children.

Keywords: Summer health improvement, Physical activity, Psychological education, Moral education, Hardening, Healthy nutrition, Children's programs, Patriotism education, Physical education, Social activity.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda va bolalarni chiniqtirish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari va jismoniy mashqlar va boshqalardan foydalaniladi. Har xil faoliyat turlariga kiruvchi (qo'l mehnati, musiqa asboblarini chalish, loy yoki plastilindan narsa yasash, qurish-yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishi hamda chiniqishi, sog'lom turmush tarzini shakllanishiga ta'sir etadi. To'laqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar, umumiy qo'llanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga turlicha ta'sir qiladi. Yoz oylarida bolalarda tevarak atrofga bo'lgan qiziqishlarini, o'z ishlaridan va tabiatdan zavqlanish imkoniyatlarini yaratish bilan birga, ularning jismoniy va aqliy salohiyatlarini oshirishda yana bir imkon beradi. Xozirgi kunda koronavirus pandemiyasi dunyoda tarqalishi sababli karantin davrida maktabgacha ta'lim tashkilotlari jarayonlari masofaviy tizimga o'tkazildi. Shu sababli farzandlarimizning vaqtlari maroqli o'tkazish, sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini davom ettirish lozim.

Sog'lomlashtirish davrida pedagoglar va ota-onalarning asosiy vazifalari farzandlarining o'sayotgan organizmning maroqli xordiqqa, ijodiy faoliyatga, xarkatga bo'lgan extiyojini qondirishdir. Yozgi sog'lomlashtirish tadbirlarini



samarali o'tkazilishi maktabgacha ta'lim tashkilotining o'z vaqtida va puxta tayyorgarlik ko'rishiga bog'liqdir. Bola organizmining jismonan sog'lom bo'lishi va chiniqishi uchun zaruriy sharoitlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu borada pedagoglar tomonidan ota-onalarga tavsiyalar onlayn tarzda berib boriladi.

Reja asosida tashkil etilgan chiniqtirish, sog'lomlashtirish, ko'ngilochar tadbirlari bolalarni jismoniy va psixik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda barcha pedagoglar ishtiroq etishlari lozim jumladan: metodist, tarbiyachi, psixolog, defektolog, musiqa raxbari, jismoniy tarbiya yo'riqchisi, ikkinchi tilga o'rgatuvchi o'qituvchisi. Yozgi sog'lomlashtirish mavsumida ta'limiy-tarbiyaviy jarayonni rejalashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish, bolalarning sog'lom o'sishiga va rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Bunday jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun quyidagi qadamlarni amalga oshirish mumkin:

1. Yozgi Sog'lomlashtirish Dasturi uchun tavsiyalar:

- **Maqsadlar belgilash:** Yozda bolalar uchun sog'lomlashtirish, jismoniy faollik, tabiat bilan tanishish va psixologik barqarorlikni oshirish kabi maqsadlar qo'yish.
- **Mavzularni tanlash:** Har haftada bolalar uchun turli mavzularda sog'lomlashtirish faoliyatlarini rejalashtirish. Masalan, bir hafta sport mashg'ulotlari, ikkinchi hafta ekoturizm, uchinchi hafta esa psixologik o'sish uchun faoliyatlar.

2. Jismoniy Faollikni Oshirish

- **Sport musobaqalari va mashg'ulotlar:** Futbol, voleybol, suzish, yugurish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish.
- **Jismoniy tarbiya:** Har kuni ertalabki mashg'ulotlar yoki yoga, aerobika, raqs kabi faoliyatlarni tashkil etish.
- **Tabiatda yurish:** Bolalarni tabiatga olib chiqish, sayrlar uyushtirish, toza havoda jismoniy faollikni oshirish.



3. Tarbiyaviy Jarayonni Ta'minlash

- **Vatanparvarlik va axloqiy tarbiya:** O'zbek xalqining madaniyati, urf-odatlarini, tarixini o'rganish, bolalarda vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirish.
- **Kollektivda ishlash:** Bolalarni guruhlariga bo'lib, ularning birgalikda ishlash, yordam berish va bir-birini qo'llab-quvvatlashlarini ta'minlash.
- **O'z-o'zini tarbiyalash:** O'zini hurmat qilish, tartib-intizomni saqlash va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

4. Chiniqtirish Faoliyatlarini Rejalashtirish

- **Suvi bilan davo qilish:** Bolalarni dush olish, sovuq va issiq suv bilan qattiqlashishga o'rgatish.
- **Chiniqtiruvchi o'yinlar:** Bolalar uchun tabiiy materiallar, masalan, g'alla, xamir bilan o'yinlar va sport faoliyatlari o'tkazish.
- **Kundalik qattiqlashish rejasi:** Har kuni bolalarga turli xil tabiiy omillar, masalan, quyosh nuri va havo o'zgarishlariga moslashishni o'rgatish.

5. Sog'lom Oziqlanishni Tashkil Etish

- **Sog'lom taomlar:** Bolalar uchun vitaminlarga boy, yangi meva va sabzavotlardan tashkil etilgan menyu yaratish.
- **Ichimliklar:** Suv va mevali sharbatlarni ko'proq ichishni rag'batlantirish.
- **Ovqatlanish rejasi:** O'quvchilarni sog'lom ovqatlanishga o'rgatish, shirinliklar va zararli oziq-ovqatlardan cheklanishga targ'ib qilish.

6. Psixologik Faoliyatlar

- **Ijobiy fikr yuritish:** Bolalar bilan psixologik mashg'ulotlar o'tkazish, o'ziga ishonchni oshirish.
- **San'at va musiqa:** Rasm chizish, qo'shiq aytish, teatr tomoshalariga qatnashish orqali bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish.

7. Ota-onalar bilan Hamkorlik

- **Ota-onalar uchun seminarlar:** Bolalar uchun sog'lomlashtirish mavzusida ota-onalar bilan uchrashuvlar, maslahatlar berish.



• **Ota-onalar bilan maslahatlashish:** Yozgi davrda bola tarbiyasi va sogʻlomlashtirish jarayoniga ota-onalarning ham faol qatnashishini taʼminlash. Yoz davrida tashkil etilgan taʼlimiy jarayon Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qoʻyiladigan Davlat talablarining 5 ta rivojlanish sohasini qamrab oladi:

- jismoniy rivojlanish va sogʻlom turmush tarzining shakllanishi;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq, muloqot, oʻqish va yozish malakalari;
- bilish jarayonining rivojlanishi;
- ijodiy rivojlanish.

Jismoniy tarbiya bolalarning tana salomatligi va immun tizimining kuchayishiga yordam beradi. Yozda, tabiatda boʻlish, koʻproq harakat qilish va qattiqlashishning ahamiyati katta. Har kungi jismoniy mashqlar (yugurish, futbol, voleybol, tennis) bolalarning energiyasini sarflashi va kuchliroq boʻlishlariga yordam beradi. Bolalar koʻchada doʻstlari bilan oʻynash orqali ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantiradilar. Ular bir-biriga yordam berish, oʻyin davomida qoidalarni hurmat qilishni oʻrganadiladi. Yozda bolalarni har kuni ertalab sovuq va issiq suv bilan dush olishga oʻrgatish, immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Tabiatga sayrlar, togʻlarga chiqish, suv havzalari atrofida faoliyatlar. Yozgi sogʻlomlashtirish dasturida bolalarning axloqiy va ruhiy holatini ham inobatga olish kerak. Bu ularning sogʻlom fikrlashini, ijtimoiy faoliyatlarini va oʻz-oʻzini rivojlantirishni taʼminlaydi. Bolalarga oʻzini anglash, oʻziga ishonchni oshirish, oʻz muammolarini hal qilishda yordam berish. Shuningdek, ijobiy fikr yuritish va stressni boshqarish usul Chizmachilik, qoʻshiq aytish, drama, hikoya yozish kabi faoliyatlar bolalarga oʻz fikrlarini ifoda etish imkonini beradi va ular uchun oʻzlarining ichki dunyosini ochish imkoniyatidir. Bolalar uchun milliy bayramlar, madaniy anʼanalarni oʻrgatish, tarixiy voqealarni tanishtirish. Masalan, milliy sayllar, qadimiy qoʻshiqlarni oʻrgatish, folklor festivallari. Har bir bolaga oʻzining kichik maqsadlarini qoʻyish, ularga erishish uchun qanday mehnat qilishni tushuntirish. Bu bolalarga oʻzini yuqori darajada anglash imkonini beradi.

Sogʻlom oziqlanish bolalarning umumiy rivojlanishiga toʻgʻri taʼsir qiladi. Yozgi sogʻlomlashtirish dasturida shuningdek, oziqlanishni tashkil etish muhim. Yozda



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th February, 2025

mevalar va sabzavotlar juda foydali, shuning uchun bolalarni yangi va tabiiy mevalar bilan oziqlanishga rag'batlantirish kerak. Bolalar uchun maxsus menyu tayyorlash. Masalan, sut, yogurt, quritilgan mevalar va baliq, go'sht, tuxum kabi mahsulotlar bolalarga zarur bo'lgan vitaminlarni beradi. Yozda bolalar ko'proq suv ichishlari kerak. Sharbatlar, kompotlar va choylar ichirishni rag'batlantirish. Bolalarga kichik porsiyalar bilan ovqatlanishni o'rgatish, tez-tez ovqatlanishning foydali ekanligini tushuntirish. Shirinliklardan, tez tayyorlanadigan ovqatlardan (fast-food) saqlanishni bolalarga tushuntirish va ularni sog'lom ovqatlanishga undash. Yozda jismoniy faollikni oshirish uchun faoliyatlar turli shakllarda bo'lishi mumkin: Har haftada turli sport musobaqalari o'tkazish: futbol, basketbol, stol tennisi, badminton, kurash. Jamoaviy sport turlari orqali bolalar o'rtasida jamoa tuyg'usini rivojlantirish. Masalan, "ko'priklar" o'yini, xazina izlash kabi o'yinlar orqali bolalarning jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini sinovdan o'tkazish. Tog', daryo yoki o'rmon bo'yida o'yinlar o'tkazish, xavf-xatarlarni bartaraf etish va bolalarga tabiatga ehtiyotkorlik bilan qarashni o'rgatish. Yozgi sog'lomlashtirishda ota-onalar bilan yaqindan hamkorlik qilish muhim. Bu, birinchidan, bolalar va o'qituvchilar o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi, ikkinchidan, ota-onalar bolalarining sog'lomlashtirish jarayoniga faol ravishda jalb bo'ladilar. Yozgi sog'lomlashtirish mavzusida ota-onalar uchun treninglar o'tkazish, ularga bolalarning fizikal, ruhiy, va emotsional rivojlanishini tushuntirish. Yozgi sog'lomlashtirish festivallari, sport musobaqalari, san'at ko'rgazmalari o'tkazish, ota-onalarni faol ishtirok etishga jalb qilish. Ota-onalarga sog'lom oziqlanish, jismoniy faollik va psixologik yondoshuvlar bo'yicha qo'llanma taqdim etish. Bu bolalarning sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

Xulosa

Yozgi sog'lomlashtirish faqat jismoniy va ruhiy rivojlanishni emas, balki bolalarning ijtimoiy o'sishini ham qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Bolalarni ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish. Masalan, bolalar uchun ijtimoiy xizmatlar orqali, ular jamiyatda yordam berish, o'zlarini ijtimoiy rolini tushunishga o'rgatish. Tabiatni asrash, bolalar uylariga yoki boshqa ijtimoiy joylarga yordam berish kabi ko'ngilli ishlarga jalb qilish. Umuman olganda, yozgi sog'lomlashtirish jarayoni



bolalarning barcha jihatdan rivojlanishiga imkon yaratadi, ularning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va axloqiy tarbiyasini yanada mukammal qilishga yordam beradi. Bu bolalarga sogʻlom va baxtli kelajakni taqdim etadi. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida yozgi sogʻlomlashtirish bolalarning jismoniy, ruhiy va psixologik rivojlanishida muhim oʻrin tutadi. Yozgi davrda bolalar uchun taqdim etiladigan sogʻlomlashtirish dasturlari, tabiiy sharoitda faoliyat olib borish, sport va jismoniy oʻyinlar orqali sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vosita boʻladi. Ushbu davrda bolalarning immun tizimi mustahkamlanadi, ruhiy holati yaxshilanadi va jismoniy rivojlanishiga turtki beriladi. Yozgi sogʻlomlashtirishning asosiy maqsadi bolalarni tabiiy sharoitda, jismoniy faollik va ijtimoiy oʻyinlar orqali toʻgʻri tarbiyalash, sogʻlom va baxtli kelajak uchun tayyorlashdir. Bolalar oʻzlarining emotsional va psixologik holatini yaxshilashda yangi doʻstlar orttirish, ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirish imkoniyatiga ega boʻladilar.

Yozgi sogʻlomlashtirish mavsumi bolalar uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy va axloqiy rivojlanish uchun ham katta ahamiyatga ega. Maqolada taʼlimiy-tarbiyaviy jarayonni rejalashtirishda bolalarning jismoniy faolligini oshirish, sogʻlom ovqatlanish, psixologik va axloqiy tarbiya berish, hamda chiniqtirish usullarini samarali qoʻllash muhimligi taʼkidlangan. Shu bilan birga, ota-onalar bilan hamkorlikda bolalar uchun sogʻlom va baxtli yozgi mavsumni tashkil etish, ularning ijtimoiy va maʼnaviy rivojlanishini taʼminlash kerak. Yozgi sogʻlomlashtirish jarayonida turli faoliyatlar va dasturlar yordamida bolalar nafaqat tanasini, balki ichki dunyosini ham mustahkamlashlari mumkin. Bu, oʻz navbatida, ularning kelajakda sogʻlom va baxtli hayot kechirishlariga asos boʻladi.

Foydalangan adabiyotlar roʻyxati.

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 29.12.2016 yildagi “2017 — 2021-yillarda maktabgacha taʼlim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi PQ-2707-son Qarori,
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 08.05.2019 yildagi PQ-4312-son. Oʻzbekiston Respublikasi maktabgacha taʼlim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida.



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th February, 2025

3. Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi 802-son qarori. Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning davlat standarti.
4. "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi takomillashtirilgan ikkinchi nashr-T: 2022.
5. Isroilova, N. A., & Mirzayeva, Z. M. (2020). "Maktabgacha ta'limda sog'lomlashtirish jarayonlari." – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti..
6. Gulomov, B. M., & Tursunov, A. M. (2019). "Maktabgacha ta'limda sog'lomlashtirish va o'zlashtirish." – Tashkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti.
7. Maqsudov, M. N. (2017). "Jismoniy rivojlanish va ta'lim." – Tashkent: Yangi avlod nashriyoti.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (2018). "Bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar."
9. O'rmonov, Sh. (2021). "Bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishida yozgi dam olishning ahamiyati." – Toshkent: O'zbekiston pedagogika instituti nashriyoti.
10. Zaitseva, N. (2015). "Children's Health and Summer Activities." – Moscow: Pedagogical Publishing.
11. Smith, L. & Johnson, H. (2016). "Physical Education and Child Development." – New York: Academic Press.
12. Gaynazarova, G. A., & Shonasirova, Z. Y. D. (2023). MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIGA HORIIY TAJRIBALARNI QO 'LLASHNING ZARURATI. Science and innovation, 2(Special Issue 5), 721-724.