



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi
maktabgacha ta'lim agentligi

_____ hokimligi

maktabgacha va maktab ta'limi

boshqarmasi

_____ maktabgacha va

maktab ta'limi bo'limi tarkibidagi

____-maktabgacha ta'lim tashkiloti

katta guruhi rahbariyachisi

_____ ning

_____ 2024-yil yozgi

so'zlashuv davrida

CHINIQTIRISH

HUJJATLARI



Soʻz boshi.

Maktabgacha taʼlim tashkiloti direktori va shifokor bolalarni chiniqtirish va sogʻlomlashtirish ishlarini toʻgʻri tashkil etish uchun masʼuldirlar.

Yozgi sogʻlomlashtirish davrida chiniqtirish muolajalarini tashkil etish juda muhim boʻlib, u bola oganizmini himoya qilish funksiyasini mustahkamlaydi, infeksiyalarga va haroratning oʻzgaruvchanligiga bardoshli boʻlishga tayyorlaydi, qon aylanishini, modda almashinuvini, aqliy faoliyatini yaxshilaydi va asab tizimi faolligini oshiradi.

Maxsus chiniqtirish tadbirlarini tashkil qilishda MTTdagi barcha bolalarni guruhlariga ajratish tavsiya etiladi.

1- guruh. Bolalar sogʻlom, ilgari chiniqtirilgan.

2- guruh. Bolalar sogʻlom, birinchi marta chiniqtiriladigan tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar bor bolalar.

3- guruh. Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar yoki kasallikdan keyin maktabgacha taʼlim tashkilotiga kelgan bolalar.

Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2 bolani har bir guruhdan ikkinchisiga oʻtkazilishi mumkin. Bolalar quyosh nurlari va rezonans asosida guruhlariga oʻtkaziladi:

- bu davrda oʻtkir kasalliklarning yoʻqligi;
- bolalarning chiniqtirish tadbirlari davrida muvofiqlik munosabati;
- sovuqqa nafas siqishi, yurak urishi va boshqa kasalliklarning oshishi, “gʻoz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashvirlarning yoʻqligi.

Toza havoda chiniqish jarayonini yanvar va may oyida quyoshda chiniqishdan oldin tashkil etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish jarayonini yanvar va may oyida soyasida yengil havo vannalari bilan boshlanadi, yanvar va may oyida quyosh nurlari qoʻllari, oyoqlari yalangʻoch holda quyosh vannalari oʻrinlar, yanvar va may oyida bolalarning boshida har doim yengil qalpoqcha boʻlishi tavsiya etiladi.

Quyoshda chiniqish jarayonini yanvar va may oyida bolalarning oʻyinlarini 5-6 daqiqada quyoshning toʻgʻridan-toʻgʻri nurlari ostida olib borish, keyin yana soyaga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlangandan soʻng quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlanib, bolalarning quyoshda biratoʻla 10 daqiqagacha qolishigacha yetkaziladi va kun davomida bu jami 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqtirish man etilgan bolani tadbirlarga jalb etish man etiladi. Shuni esda tutish kerakki, chiniqtirish usullari va vositalari bolaning yoshiga, holatiga va atrof-muhit sharoitlariga qarab alohida tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqtirish barcha bolalarga tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoriga qarab umumiy yoki qisman havo vannalarini otkazish kerak.

Xuddi shu narsa suv tadbirlarida ham amal qilinadi- umumiy yoki qisman muolajalardan foydalaniladi va suv harorati alohida tanlanadi.

Umumiy muolajalarni tashkilotda joylashgan dushdan foydalanish bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Yalangoyoq yurishni tashkil qilish uchun qum, tosh, shag'al, keramzit va boshqalar bilan jihozlangan turli o'lcham va kattalikdagi "salomatlik yo'lakchasi"dan foydalanish mumkin.

Chiniqtirishning samarasini oshirish uchun yoz davrida suzish havzalarida o'ynash, bolalar cho'miladigan sun'iy hovuz (basseyn), ariqcha (jilg'acha)lardan keng foydalanish lozim. Bunda suv harorati +20 darajadan past bo'lmasligi, suvda turish muddati 30 soniyadan 5-10 daqiqagacha asta-sekin ortib boradi.

Tarbiyachilar va ularning yordamchilari sog'lomlashtirish muolajalarini nazorat qilib boradilar va MTT tibbiy xodimlariga ularning sog'lomligi haqida ma'lumot beradilar.

Sog'lomlashtirish jarayonini tibbiy-pedagogik nazorat qilishni ta'minlash majburiy(shart)dir.

Shuni esda tutish kerakki, sog'lomlashtirish samaradorligi bir qanchi omillarga bog'liqdir:

- to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish va suyuq olinish miqdoriga;
- shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilishiga;
- me'yorda (kerakli miqdorda) chiniqtirishga;
- bolalar sog'lig'iga tahdid soladigan omillarning yo'qligi (zararli va zaharli o'simliklar, hasharotlarning ko'pligi, qo'na, toshchalar, shoxlar, singan uskunalar va ularning qoldirishi va boshqalar);
- bolalarning hissiy holati;
- oila va maktabga qo'shilgan tashkilotida sog'lomlashtirish uchun yagona yondashuvlar.

“TASDIQLANDI”

_____ -MTT direktori

____.05.2024-yil

____-son MTTda yoz mavsumida bolalarni cho‘miltirish jadvali

№	Guruhlar	Cho‘miltirish vaqti					
		11.00-11.15	11.15-11.30	11.30-11.45	11.45-12.05	12.05-12.25	12.25-12.45
1	3- kichik guruh						
2	2- kichik guruh						
3	1- o‘rta guruh						
4	1- katta guruh						
5	2- maktabga tayyorlov						
6	3-maktabga tayyorlov						

Cho‘milish hovuzini zararsizlantiruvchi vosita bilan to‘liq yulda suv bilan to‘ldirish jadvali

№	Guruhlar	Kunlar				
		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma
1	3- kichik					
2	2- kichik					
3	1- o‘rta					
4	1- katta					
5	2- maktabga tayyorlov					
6	3-maktabga tayyorlov					

“TASDIQLANDI”

__-MTT direktori:

____.05.2024-yil

__-son MTTda yoz mavsumida faoliyat yuritadigan to‘garaklar rejasi

№	To‘garak nomi	Bola soni	Kuni	Vaqti	To‘garak rahbari
1				15.30-16.30	
2				15.30-16.30	
3				16.00-16.30	
4				16.00-16.30	
5				15.30-16.30	
6				15.30-17.30	

“TASDIQLANDI”

__-MTT direktori:

____.05.2024-yil

__-son MTTda yoz mavsumida guruh tarkiblarini o‘z ichiga olgan videotasma orqali
multifilmlar qo‘yib berish rejasini

№	Guruhlar	1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta
1	4-kichik guruh				
2	3- kichik guruh				
3	2- kichik guruh				
4	5- o‘rta guruh				
5	1- katta guruh				
6	1- maktabga tayyorlov				
7	2-maktabga tayyorlov				

___.05.2024-yil

___-son MTTda “Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylari”ni boshlash va uni o‘tkazish bo‘yicha chora-tadbirlar rejasi

Nº	Ish mazmuni	Muddat	Mas`ul
1. Tashkiliy ishlar			
1	Guruh maydonchalari va mazmunli maydonchalarni yoz mavsumiga tayyorlash: -sport maydoni -avtomaydoncha -ertaklar shaharchasi -cho‘milish hovuzi -ayvonchalarni bezatish	30.05.2024	MTT jamoasi
2	Tashkilotda yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish rejasini tasdiqlash	30.05.2024	Direktor
3	Tashkilotni yozgi kun tartibiga o‘tkazish	02.06. 2024	Hamshira
4	“Assalom yoz!” stendini tayyorlash	30.05. 2024	Katta tarbiyachi
5	Pedagogik jarayonni boyitish: -sport burchaklarini kerakli sport jihozlari bilan boyitish, harakatli o‘yinlar uchun atributlar tayyorlash; -ekologiyaga oid ta`limiy o‘yinlar tayyorlash; -syujetli rolli va ijodiy o‘yinlarni ko‘paytirish; -bolalarda mehnat faoliyatini shakllantirish uchun mehnat qurollar, suv va qum o‘yinlari uchun kerakli jihozlarni ko‘paytirish	Iyun, Iyul, Avgust	Tarbiyachilar
2. Pedagoglar bilan ishlash			
1	Pedagoglar bilan ishlash: -Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylari “Bolalar hayoti va sog‘ligini saqlash” mavzida yo‘riqnomasi bilan tashkil etish; -Sayr va ekskursiyalarni tashkil etish bo‘yicha maslahatlar; -Chiniqtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar; -Bolalar shikastlanish holatini olish va birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha amaliy suhbat va tavsiyalar; -Ko‘rik tanlov va sport musobaqalarini tashkil etish, o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar; -Bolalar ijodiy ishlari ko‘rgazmasini tashkil etish va o‘tkazish;	30.05. 2024	Direktor Hamshira Shifokor Katta tarbiyachi
2	Ota-onalar bilan ishlash: -“Ota-onalar sizlar uchun” stendini mavsumga mos maslahat va tavsiyalar bilan boyitish; -“O‘lkamizda yoz” mavzusida oilaviy qo‘l ishlari ko‘rgazmasini tashkil etish; -Ota-onalar bilan sport musobaqalari o‘tkazish; -“Farzandingizni bilasizmi?” psixolog maslahati;	Iyun Iyun Iyul Avgust	Katta tarbiyachi Direktor J.tar.yo‘riqchisi Psixolog

3.Bayramlar, sport musobaqalari, ko'ngil ochish soatlari

1	<p>Bayramlar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 iyun “Bolalarni ximoya qilish” kuniga bag'ishlangan“Bolalar kulgusi olamni tutsin” nomli tadbir; -“Xayr bog'cham salom maktab” bayram ertaligi; -“Rang-barang sharlar”bayrami: -“Neptun” suv bayrami; -“Mevalar” bayrami; -“O'zbekiston–mening vatanim!” bayram tadbiri 	<p>02.06.2024</p> <p>10.06.2024</p> <p>02.07.2024</p> <p>18.07.2024</p> <p>14.08.2024</p> <p>28.08.2024</p>	<p>Direktor</p> <p>Musiqa rahbari</p> <p>Katta tarbiyachi</p> <p>Musiqa rahbari</p> <p>Musiqa rahbari</p> <p>Musiqa rahbari</p>
2	<p>Sport musobaqalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> -“Quvnoq estafetalar” -“Otam, onam va men – sportchilar oilasi” -“Shashka va shahmat” turniri; 	<p>Iyun Iyul</p> <p>Avgust</p>	<p>J.tar.yo'riqchisi</p> <p>J.tar.yo'riqchisi</p> <p>J.tar.yo'riqchisi</p>
3	<p>Ko'ngil ochish soatlari;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Video tasma orqali multfilmlar ko'rish; -tug'ilgan kunlarni nishonlash; -“Biz sevgan ertaklar” ertaklarni saxnalashtirish -“Sport ko'ngil xushligi” -“Yoz o'tmoqda soz” kulgu kechasi -”Biz yulduzmiz”kontsert dasturi 	<p>Xar oyda 1 marta</p> <p>Iyul</p> <p>avgust</p>	<p>Tarbiyachilar</p> <p>Tarbiyachilar</p> <p>Tarbiyachilar</p> <p>J.tar.yo'riqchisi</p>

4.Sog'lomlashtirish, tibbiy ko'rish va tibbiy ishlar

1	<p>Guruxlar va o'yin maydonchalarining xolatini nazorat qilish</p>	<p>Muntazam</p>	<p>hamshira</p>
2	<p>Yozgi mavsumiga o'tish munaqqadida bolalar taomnomaga vitaminli mevalar, xo'l mevalar va ularni qaynatib berish</p>	<p>Yoz mavsumida</p>	<p>hamshira</p>
3	<p>Bolalarni shahkor va yog'li qandni o'lchash, antropometrik o'lchovlarni o'lchash va borish</p>	<p>Xar oyda 1 marta</p>	<p>hamshira</p>
4	<p>Hang'ama kasalligi va allergik burchagini yangi kasalliklar haqida ma'lumotlar;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mavsumiy kasalliklar haqida ma'lumotlar; -Bolalar kasallanishini oldini olish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha tavsiyalar; -Bolalar antropometrik o'lchovlari haqida ma'lumotlar; -“Vitaminlar sizning dasturxoningizda” ma'lumot va tavsiyalar 	<p>Iyun- avgust</p>	<p>hamshira</p>
5	<p>Ertalabki qabul, ertalabki badantarbiya mashqlari va jismoniy tarbiya faoliyatlarini ochiq xavoda o'tkazish.</p>	<p>Yoz mavsumida</p>	<p>Tarbiyachilar</p> <p>J.tar.yo'riqchisi</p>
6	<p>Cho'miltirish va chiniqtirish tadbirlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Quyosh va xavo vannalari; -Xovuzda cho'miltirish; -Oyoq vannalari; -Ovqatdan so'ng og'izni chayish; -Nam sochiqda artinish; -Oyoq yalang yurish(toshli yo'lakcha,qum,nam sochiq) 	<p>Yoz mavsumida</p>	<p>hamshira</p> <p>Tarbiyachilar</p>
7	<p>Bolalar bilan ich ketish sabablari va uni oldini olish mavzusida suxbat o'tkazish (mevalarni yuvmasdan emaslik, sovuq suv ichmaslik, shaxsiy gigiyena rioya etish)</p>	<p>Yoz mavsumida</p>	<p>hamshira</p>

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

+99890-530-88-18 nomerga telegramdan yozishingiz yoki jek456 izlab telegramga yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

Hujjat word variant dos. formatda beriladi.

15 listdan iborat yoz davri katta guruhlarga chiniqtirish hujjatlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



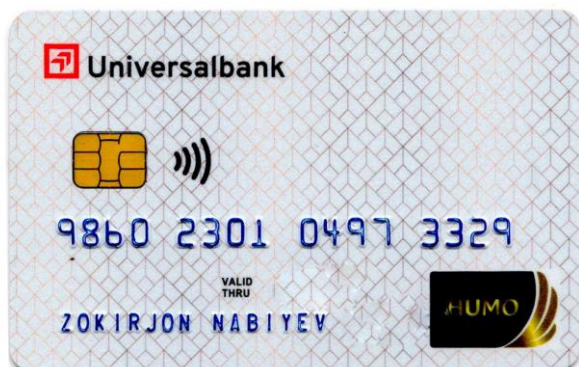
Narxi: 10 ming so'm

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.