



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
_____ qarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi _____ i tasarrufidagi
_____-maktabgacha _____ tashkilotining

2025-yil yozgi
sog'lomlashtirish 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, infektsiyalarga 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 uzoq vaqtdan keyin maktabgacha taʼlim tashkilotiga kelgan bolalar.

Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2-oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga oʻtkazilishi mumkin. Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlariga oʻtkaziladi:

-bu davrda oʻtkir kasalliklarning yoʻqligi;

-bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;

-sovuqqa nafas siqishi, yurak urishining keskin oshishi, “gʻoz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yoʻqligi.

Toza havoda chiniqish jarayonlari suv va quyoshda chiniqishdan oldin tashkil etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havo vannalari bilan boshlanadi, soʻngra bolalarning qoʻllari, oyoqlari yalangʻoch holda quyosh vannalariga oʻtadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil qalpoqcha boʻlishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun 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 ahvoliga 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'lakhasi"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 samaradorligi haqida ma'lumot beradilar.

Sog'lomlashtirish jarayonini tibbiy-pedagogik nazorat qilishni tashkil etish majburiy(shart)dir.

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

- to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish va suyuqlik ichish rejimiga;

- shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilishga;

- me'yorda (kerakli miqdorda) chiniqtirishga;

- bolalar sog'lig'iga tahdid soladigan omillarning yo'qligi (zararli va zaharli o'simliklar, hasharotlarning ko'pligi, tayoqcha, toshchalar, shoxlar, singan uskunalar va ularning qoldiqlari va boshqalar);

- bolalarning hissiy (emotsional) holati;

- oila va maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lomlashtirish uchun yagona yondashuvlar.

“TASDIQLANDI”

_____-MTT direktori

____.05.2025-yil

____-son MTTda yoz mavsumida bolalarni cho‘miltirish jadvali

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

Cho‘milish hovuzini zararsizlantiruvchi vosita bilan tozalash va toza suv bilan to‘ldirish jadvali

№	Guruhlar	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					

veb-saytimiz: Zokirjon.com

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.

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



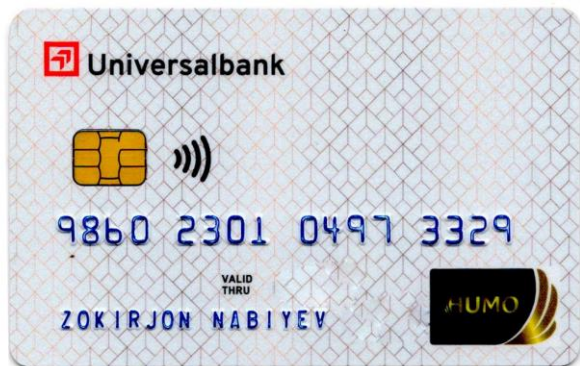
Narxi: 10 ming so'm

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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA HIYONAT
QILMANG.**