



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi

_____ maktabgacha va maktab ta'limi

_____ nqarmasi

_____ maktabgacha va

maktab ta'limi _____ mi tasarrufidagi

_____-maktabgacha va maktab ta'lim tashkiloti

2025-_____ yil _____ o'zgi

sog'lomlashtirish ishlari davrida

CHINIQTIRISH

JURNALI



Kirish.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori va shifokor bolalarni chiniqtirish va sog'lomlashtirish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun mas'uldirlar.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida chiniqtirish muolajalarini tashkil etish juda muhim bo'lib, u bola oganizmini himoya qilish funksiyasini mustahkamlaydi, infektsiyalarga va haroratning o'zgaruvchanligiga bardoshli bo'lishga tayyorlaydi, qon aylanishini, modda almashinuvini, aqliy faoliyatini yaxshilaydi va asab tizimi faolligini oshiradi.

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

1- guruh. Bolalar sog'lom, ilgari chiniqtirilgan.

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

3- guruh. Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar yoki uzoq vaqtdan keyin maktabgacha ta'lim tashkilotiga kelgan bolalar.

Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2-oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga o'tkazilishi mumkin. Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlarga o'tkaziladi:

-bu davrda o'tkir kasalliklarning yo'qligi;

-bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;

-sovuqqa nafas siqishi, yurak urishining keskin oshishi, "g'oz terisi" bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yo'qligi.

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

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havo vannalari bilan boshlanadi, so'ngra bolalarning qo'llari, oyoqlari yalang'och holda quyosh vannalariga o'tadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil qalpoqcha bo'lishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalarning o'yinlarini 5-6 daqiqada quyoshning to'g'ridan-to'g'ri nurlari ostida olib borish, keyin yana soyaga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlangandan so'ng quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlanib, bolalarning quyoshda birato'la 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'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 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					
		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 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					

Ushbu jadvalda chiniqtirish tadbirlarining boshlang‘ich va yakuniy nazorati, shuningdek, ularning organizmga ta‘sir qilish vaqtining ko‘payishi ko‘rsatiladi.

[illegible]

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.

26 listdan iborat yoz davri chiniqtirish 27 jurnalini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

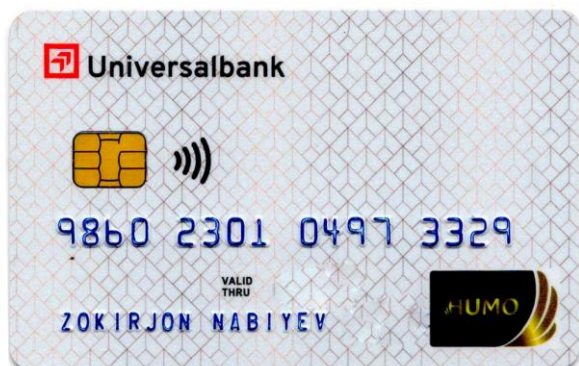


Narxi: 10 ming so'm

**Telegram kanalimiz:
[@maktabgacha_tt](https://t.me/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.**