



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

maktabgacha va
maktab ta'limi boshqarmasidagi
___-maktabgacha ta'lim tashkiloti
katta guruh tarbiyachisi

ning

25-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, 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 marta har bir guruhdan ikkinchisiga oʻtkazilishi mumkin. Bolalar qoʻlga mezonlar asosida guruhlariga oʻtkaziladi:

-bu davrda oʻtkir kasalliklarning yoʻqligi;

-bolalarning chiniqtirish tadbirlarini oʻziga qabul qilish munosabati;

-sovuqqa nafas siqishi, yurak urishi oʻzgarishini oshishi, “gʻoz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashvishlarning yoʻqligi.

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

Quyoshda chiniqish vannalari soyasida yengil havo vannalari bilan boshlanadi, keyin qoʻllari, oyoqlari yalangʻoch holda quyosh vannalari qoʻllari, oyoqlari, yuzida bolalarning boshida har doim yengil qalpoqcha boʻlishi.

Quyosh vannalari 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'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 amalga oshirish majburiy(shart)dir.

Shuni esda tutish kerakki, sog'lomlashtirish samarasidagi o'zgarishlarni omillarga bog'liqdir:

- to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish va suyuqlik ichish o'limiga;
- shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilish;
- me'yorda (kerakli miqdorda) chiniqtirish;
- bolalar sog'lig'iga tahdid soladigan omillarning yo'qligi (zararli va zaharli o'simliklar, hasharotlarning ko'payishi, qo'ng'ir, toshchalar, shoxlar, singan uskunalar va ularning qoldirishi va boshqalar);
- bolalarning hissiy motatsiyasi;
- oila va maktabga tashkilotda sog'lomlashtirish uchun yagona yondashuvlar.

____-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 taqviya va suv bilan to‘ldirish jadvali

№	Guruhlar	Taqqiyo				
		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:

____.05.2025-yil

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

№	To‘garak nomi	Bola soni	Kuni	Vaqt	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:

____.05.2025-yil

__-son MTTda yoz mavsumida guruh tarkiblarini o‘z ichiga olgan videotasma orqali
multfilmlar qo‘yilish 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				

___-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	30.05.2025	MTT jamoasi
2	Tashkilotda yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish rejasini tasdiqlash	30.05.2025	Direktor
3	Tashkilotni yozgi kun tartibiga o‘tkazish	02.06. 2025	Katta tarbiyachi
4	“Assalom yoz!” stendini tayyorlash	30.05. 2025	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	Katta tarbiyachilar
2. Pedagoglar bilan ishlash			
1	Pedagoglar bilan ishlash: -Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylari “Bolalar hayoti va sog‘lig‘ini mustahkamlash” yo‘riqnomasi bilan tashkil etish; -Sayr va ekskursiyalarni tashkil etish bo‘yicha maslahatlar; -Chiniqtirish mashqlarini 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. 2025	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	Bayramlar: -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	02.06.2025 10.06.2025 02.07.2025 18.07.2025 14.08.2025 28.08.2025	Direktor Musika rahbari Katta tarbiyachi Musika rahbari Musika rahbari Musika rahbari
2	Sport musobaqalari: -“Quvnoq estafetalar” -“Otam, onam va men – sportchilar oilasi” -“Shashka va shahmat” turniri;	Iyun Iyul Avgust	J.tar.yo‘riqchisi J.tar.yo‘riqchisi J.tar.yo‘riqchisi
3	Ko‘ngil ochish soatlari; -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	Xar oyda 1 marta Iyun, Iyul Avgust	Tarbiyachilar Tarbiyachilar Tarbiyachilar J.tar.yo‘riqchisi

4.Sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya ishlari va tibbiy ishlar

1	Guruxlar va o‘yin maydonchalarining xolotini nazorat qilish	Muntazam	hamshira
2	Yozgi mavsumiga o‘tish munda taomnomaga vitaminli ovqatlar, xo‘l mevalar va ularni qaynatib berish	Yoz mavsumida	hamshira
3	Bolalarni shakllantirish, antropometrik o‘lchovlarini o‘lchash	Xar oyda 1 marta	hamshira
4	Havoning harorati va namlik burchagini yangi mavsumga o‘tish haqida ma’lumotlar; -Mavsum o‘tish 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	Iyun- avgust	hamshira
5	Ertalabki qabul, ertalabki badantarbiya mashqlari va jismoniy tarbiya faoliyatlarini ochiq xavoda o‘tkazish.	Yoz mavsumida	Tarbiyachilar J.tar.yo‘riqchisi
6	Cho‘miltirish va chiniqtirish tadbirlari: -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)	Yoz mavsumida	hamshira Tarbiyachilar
7	Bolalar bilan ich ketish sabablari va uni oldini olish mavzusida suxbat o‘tkazish (mevalarni yuvmasdan emaslik, sovuq suv ichmaslik, shaxsiy gigienaga rioya etish)	Yoz mavsumida	hamshira

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 katta guruhlarga chiniqtirish hujjatlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



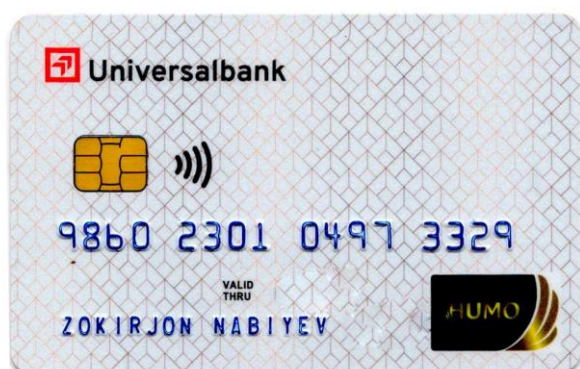
Narxi: 10 ming so'm

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.**