



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi

tasarrufidagi
maktabgacha va

maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
maktabgacha ta'lim tashkiloti

2025-yil yozgi

qomlashtirish davrida

CHINIQTIRISH

JURNALI



Kirish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risida” 2023-yil 11-sentabrdagi Farmonida bir qator ustuvor vazifalar belgilab berildi.

Belgilangan vazifalar asosida maktabgacha yoshdagi bolalarni sog‘lom, jismoniy barkamol rivojlanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratib berilishi, kognitiv va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, kommunikativ va ijodiy kompetensiyalarni shakllantirish, sog‘lomlashtirish, chiniqtirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish, o‘quv yili mobaynida olgan bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlash ishlarini samarali tashkil etilishiga alohida e‘tibor qaratish zarur.

Ushbu davrda bolalar bilan o‘tkaziladigan barcha tadbirlarni yengillashtirish, qiziqarli va ko‘tarinki o‘tishini ta‘minlash, turli ko‘ngilochar tadbirlar, kichik sayrlarni muntazam tashkillashtirish, ijodiy va amaliy ishlarni bajartirish, quyosh, havo, suv muolajalarini o‘rinli qo‘llash, charchoqyozdi mashqlar va alohida belgilangan kun tartibiga qat’iy amal qilish tavsiya etiladi.

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 guruhlariga 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 guruhlariga 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, oyog‘i yalang‘och holda quyosh vannalariga o‘tadilar, bunda bolalarning o‘zaro doim yengil qalpoqcha bo‘lishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalarning o‘zaro 5-6 daqiqada quyoshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri nurlari bilan qolish kerak, keyin yana soyaga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qochib ketishlashgandan so‘ng quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlab bolalarning quyoshda birato‘la 10 daqiqagacha qolishigacha tashkil etiladi. Ushbu jarayon davomida bu jami 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqishni davlatgan bolani tadbirlarga jalb etish man etiladi. Shuni esda tutib olinadigan, chiniqtirish usullari va vositalari bolaning yoshiga, sog‘lomligiga, o‘rta muhit sharoitlariga qarab alohida tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqishni barcha bolalarga tavsiya etiladi, lekin bolaning absoni umumiy yoki qisman havo vannalarini otkazish kerak.

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

Ushbu jarayonlarni tashkilotda joylashgan dushdan foydalanish bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Yalang‘och yurishni tashkil qilish uchun qum, tosh, shag‘al, keramzit va shag‘al bilan jihozlangan turli o‘lcham va kattalikdagi “salomatlik uchastchasi”dan foydalanish mumkin.

Chiniqtirishning samarasini oshirish uchun yoz davrida suzish havzalarida o‘ynash, bolalar cho‘miladigan sun‘iy hovuz (basseyn), jilg‘acha (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, sogʻlomlashtirish samaradorligi quyidagi omillarga bogʻliqdir:

-toʻgʻri tashkil etilgan ovqatlanish va suyuqlik ichish rejimiga;

-shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilishga;

- meʼyorda (kerakli miqdorda) chiniqtirishga;

- bolalar sogʻligʻiga tahdid soladigan omillarning yoʻqligi (zararli va zaharli oʻsimliklar, hasharotlarning koʻpligi, tayoqcha, toshchalar, shoxlar, singan uskunalar va ularning qoldiqlari va boshqalar);

-bolalarning hissiy (emotsional) holati;

-oila va maktabgacha taʼlim tashkilotida sogʻlomlashtirish uchun yagona yondashuvlar.

Oʻzbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab taʼlimi
vazirligining
2025-yil “19”-maydagi
162-son buyrugʻiga
1-ilova

___-son MTTda yoz mavsumida bolalarni choʻmltirish jadvali

№	Guruhlar	Choʻmltirish vaqti					
		11.00- 11.15					
1							
2			11.15- 11.30				
3				11.30- 11.45			
4					11.45- 12.05		
5						12.05- 12.25	
6							12.25- 12.45

Choʻmilish hovuzini zararsizlantiruvchi vosita bilan tozalash va toza suv bilan toʻldirish jadvali

No	Guruhlar	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Ushbu jadvalda chiniqtirish tadbirlarining boshlangʻich va yakuniy nazorati, shuningdek, ularning organizmga taʼsir qilish vaqtining koʻpayishi koʻrsatiladi. Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2 oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga oʻtkazilishi mumkin. Chiniqtirish tadbirlari ushbu yoʻriqnoma asosida har kuni tashkil etiladi hamda qayd qilib boriladi.

MUNA

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi							
sana											
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Kichik guruh Tarbiyachisi: _____

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.

38 listdan iborat yoz davr chiniqtirish jurnalini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



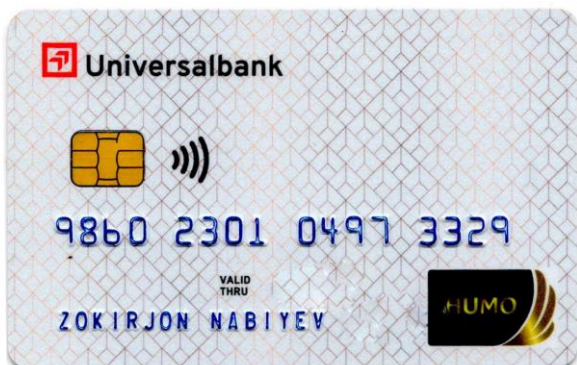
Narxi: 15 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiye 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.**