



O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi

_____ mas'ul xodimi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi

_____ maktabgacha ta'lim tashkiloti

JIS _____ TARBIYA YO'RIQCHISI
_____ning

2025-yil yozgi

_____ bog'lolmashtirish davrida

CHINIQTIRISH

HUJJATLARI

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 sharoitlar yaratib berilishi, kognitiv va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, kommunikativ va ijodiy kompetensiyalarni shakllantirish, sog'lomlashtirish, chiniqtirishga qaratilgan tadbirlarni o'tkazish, o'quv yili mobaynida olgan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash ishlarini samarali tashkil etilishiga alohida e'tibor beriladi.

Ushbu davrda bolalar bilan o'tkaziladigan barcha tadbirlarni yengillashtirish, qiziqarli va qiziqarli qilishni ta'minlash, turli ko'ngilochar tadbirlar, kichik sayohatlar, muntazam tashkillashtirish, ijodiy va amaliy ishlarni bajarish, quyidagilarni o'rnatish, suv muolajalarini o'rinni qo'llash, charchoq yozdi maktabgacha ta'lim va alohida belgilangan kun tartibiga qat'iy amal qilish tavsiya etiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori va shifokor bolalarni chiniqtirish va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish uchun mas'uldirlar.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida chiniqtirish muolajalarini tashkil etish juda muhimdir, chunki bolalar organizmini himoya qilish funksiyasini mustahkamlaydi, funktsiyalarga va haroratning o'zgaruvchanligiga bardosh berishga tayyorlaydi, qon aylanishini, modda almashinuvini, aqlini oshiradi, kuchaytiradi va asab tizimi faolligini oshiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tadbirlarini tashkil qilishda MTTdagi barcha bolalar guruhlariga ajratish tavsiya etiladi.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalar sog'lom, ilgari chiniqtirilgan.

Bolalar sog'lom, birinchi marta chiniqtiriladigan tadbirlarni o'tkazish uchun zarur sharoitlar yaratib berilishi, kognitiv va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, kommunikativ va ijodiy kompetensiyalarni shakllantirish, sog'lomlashtirish, chiniqtirishga qaratilgan tadbirlarni o'tkazish, o'quv yili mobaynida olgan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash ishlarini samarali tashkil etilishiga alohida e'tibor beriladi.

Bolalar sog'lom, birinchi marta chiniqtiriladigan tadbirlarni o'tkazish uchun zarur sharoitlar yaratib berilishi, kognitiv va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, kommunikativ va ijodiy kompetensiyalarni shakllantirish, sog'lomlashtirish, chiniqtirishga qaratilgan tadbirlarni o'tkazish, o'quv yili mobaynida olgan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash ishlarini samarali tashkil etilishiga alohida e'tibor beriladi.

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, 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'lom yashash yagona yondashuvlar.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI OILASIDAGI BODANTARBIYA YO'RIQCHISINING YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DAVRINI SAMARALI TASHKIL ETISH TADBIRLARI VA KATIBALARI:

- bolalar bilan ertalabki badantarbiya mashqlarini o'tkazish;
- bolalar bilan o'tkaziladigan sport tadbirlari va sport musobaqalarini tashkil etish;
- reja asosida musiqa rahbari, tarbiyachi bilan hamkorlikda sport bayramlarini o'tkazish;
- guruhlar yosh tarkibini hisobga olib, o'zlarida sport o'yinlarini o'tkazish;
- jismoniy rivojlanishda o'zlashtirilgan sport bilan alohida yakka tartibdagi faoliyatlarni olib borish;
- tarbiyachilar va otalaralarning tavsiyalar berish;
- sport o'yinlari va sport tadbirlari paytida bolalar sog'ligi va xavfsizligiga jamoaviy mas'uliyatni o'rnatish;
- sport o'yinlari, qo'shni bilan jismoniy mashqlar, raqslar va boshqa faoliyatlar orqali sport ko'ngi soatlarini tashkil etish;
- hamshira va maktabda sog'lomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish;
- milliy sport o'yinlari o'tkazish;
- sport, badiiy futbol maydonchalarini jihozlash va unda bolalar harakatlanish sharoitini yaratish.

O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta’limi
vazirligining
2025-yil “19”-maydagi
162-son buyrug‘iga
1-ilova

___-son MTTda yoz mavsumida bolalarni cho‘mtirish jadvali

No	Guruhlar	Cho‘mtirish vaqtlari				
1		11.00-11.15				
2			11.15-11.30			
3						
4				11.45-12.05		
5					12.05-12.25	
6						12.25-12.45

Cho‘mtirish uchun zararsizlantiruvchi vosita bilan tozalash va toza suv bilan to‘ldirish jadvali

Guruhlar	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma
1					
2					
3					

4						
5						
6						

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

Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2 oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga o'tkazilishi mumkin.

Chiniqtirish tadbirlari ushbu yo'riqnoma asosida har kuni tashkil etiladi hamda qayd qilib boriladi.

“TASDIQLANDI”

__-MTT direktori:

_____.05.2025-yil

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

Nº	To‘garak nomi	Bola soni	Kuni	Vahti	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 tarbiyalanuvchilariga videotasma orqali multfilmlar qo‘yib berish rejasi

Nº	Guruhlar	1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

“TASDIQLANDI”

___ - MTT direktori:

___ .05.2025-yil

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

№	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	1 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	Direktor
4	“Assalom yoz!” stendini tayyorlash	30.05. 2025	Katta tarbiyachi
5	Pedagogik jarayonni boyitish -sport burchaklarini kerakli jihozlar bilan boyitish, harakatli o‘yinlar uchun tayyorlash; -ekologiyaga oid tayyorlash; -syujetli rolli va boshqa o‘yinlar taytirish; -bolalarda mehnat faolligini shakllantirish uchun mehnat surollar, o‘yin o‘yinlari uchun loyihalarni ko‘rsatish	Iyun, iyul, avgust	Tarbiyachilar
2. Pedagoglar va ota-onalar bilan ishlash			
1	Pedagoglar bilan -Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylarida bolalar faolligini sog‘ligini muhokama qilish” o‘yinlari bilan tanishtirish; -Bolalar sog‘lomlashtirish bo‘yicha tavsiyalarini tashkil etish bo‘yicha -Bolalar sog‘lomlashtirish muolajalarini to‘g‘ri tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar; -Bolalar shikastlanishini oldini 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

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.

18 listdan iborat jismoniy tarbiya yo'riqchisi
yoz davr chiniqtirish hujjatlarini 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.