



O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi

_____ mas'ul xodimasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi

_____ maktabgacha ta'lim tashkiloti

JIS _____ TARBIYA YO'RIQCHISI
_____ning

2025-yil yozgi

_____ bog'lolmashtirish 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 funktsiyasini mustahkamlaydi, infeksiyalarga 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, 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, 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 yoʻqolishi (zararli va zaharli oʻsimliklar, hasharotlarning koʻpligi, yomon toshchalar, shoxlar, singan uskunalar va ularning qoldiqlari, oʻtloqlar);
- bolalarning hissiy (emotsional) holati;
- oila va maktabgacha taʼlim tashkilotida sogʻlomlashtirish uchun yagona yondashuvlar.

MAKTABGACHA TAʼLIM TASHKILATI JISMONIY TARBIYA YOʻRIQCHISINING YOZILGAN SOGʻLOMLASHTIRISH DAVRINI SAMARALI TASHKIL ETISH UCHUN AGIROSIIY VAZIFALARI:

- bolalar bilan ertalabki badan harakatlari oʻtkazish;
- bolalar bilan oʻtkaziladigan sport oʻyinlari, sport musobaqalarini tashkil etish;
- reja asosida musiqa rahbariyati bilan hamkorlikda sport bayramlarini oʻtkazish;
- guruhlar yosh tarkibini hisobga olib dastur asosida sport oʻyinlarini oʻtkazish;
- jismoniy rivojlanmagan bolalar bilan alohida yakka tartibdagi faoliyatlarni oʻtkazish;
- tarbiyachilar va ota-onalarga maslahatlar – tavsiyalar berish;
- sport oʻyinlari va sogʻlomlashtirish tadbirlari paytida bolalar sogʻligi va xavflarini kuzatib borish;
- sport oʻyinlari bilan jismoniy mashqlar, raqslar va boshqa faoliyatlar orqali bolalar harakatlanish soatlarini tashkil etish;
- hamshira bilan hamkorlikda sogʻlomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish;
- bolalar bilan sport oʻyinlarini oʻtkazish;
- bolalar bilan futbol, basketbol, futbol maydonchalarini jihozlash va unda bolalar harakatlanish faoliyatini tashkil etish.

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‘miltirish jadvali

№	Guruhlar	Cho‘miltirish 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, ularni zararsizlantiruvchi vosita bilan tozalash va toza suv bilan toʻldirish vaqtining koʻpayishi koʻrsatiladi.

Chiniqtirish tadbirlari kamida 2 oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga oʻtkazilishi munosabati bilan oʻtkaziladi.

Chiniqtirish tadbirlari yozgi yoʻriqnoma asosida har kuni tashkil etiladi hamda qayd qilib boʻladi.

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: _____

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 jismoniy tarbiya yo‘riqchisi
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.