



DIQQAT



Unutmang!!! Ushbu hujjat sizga hech kimga tarqatmaslik sharti bilan **OMONAT** qilib berildi. Agar ushbu hujjat sizga boshqalar orqali kelib qolgan bo'lsa ham **OMONAT** hisoblanadi. Ushbu **OMONAT**ni faqat o'zingiz uchun foydalaning. Hech kimga bermang, hattoki eng yaqin insoningizga ham. Tijoriy maqsadda foydalanmang. Internet va Veb-sayitlarga joylamang. Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

Telegram orqali admin **Nabiyev Zokirjon** bilan bog'lanish **91-328-88-38** yoki **Jek567**

2.3. Chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish davrida chiniqtirish tadbirlarini to'g'ri va tizimli tashkil etish bolalar organizmini tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashtirish, ularning immunitet tizimini mustahkamlash hamda umumiy sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Chiniqtirish jarayoni bolalarda kasalliklarga chidamlilikni oshirish, organizmning himoya funksiyalarini faollashtirish va sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Yozgi davrda tabiiy omillardan oqilona foydalanish asosida quyidagi asosiy chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish tavsiya etiladi:

havo vannalari;

quyosh vannalari;

suv bilan chiniqtirish muolajalari;

yalang oyoq yurish mashqlari;

sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalarni sog'lomlashtirish shakl va metodlari ilovada berilgan.

Havo vannalari bolalarning ochiq havoda ma'lum vaqt davomida yengil kiyimda bo'lishi orqali amalga oshirilib, organizmning harorat almashinuvi jarayonlarini me'yorlashtirishga yordam beradi.

Quyosh vannalari esa me'yoriy ravishda tashkil etilib, bolalarning D vitamini sintezi va umumiy immunitetini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bunda bolalarning quyosh ostida bo'lish vaqti bosqichma-bosqich oshirib boriladi hamda xavfsizlik talablari qat'iy nazorat qilinadi.

Suv bilan chiniqtirish muolajalari bolalarning yosh xususiyatlari va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda, me'yoriy haroratdagi suvdan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Yalang oyoq yurish mashqlari esa maxsus jihozlangan maydonchalarda (qum, shag'al, maxsus yo'laklar) tashkil etilib, bolalarning oyoq mushaklari va asab tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari ertalabki badantarbiya hamda kun davomida tashkil etiladigan harakat faoliyatlari tarkibida amalga oshirilib, bolalarning jismoniy faolligini oshirish va organizmni tetiklashtirishga yo'naltiriladi.

Chiniqtirish tadbirlari bolalarning sog'lik holati, yosh guruhlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Shu maqsadda bolalar sog'lig'i holatiga ko'ra guruhlarga ajratilib, har bir guruh uchun alohida yondashuv asosida chiniqtirish jarayoni amalga oshiriladi. Bu esa tadbirlarning samaradorligini oshirish va bolalar salomatligini xavfsiz tarzda mustahkamlash imkonini beradi. Maxsus chiniqtirish tadbirlarini tashkil qilishda maktabgacha ta'lim tashkilotidagi barcha tarbiyalanuvchilarni guruhlarga ajratish tavsiya etiladi:

1-guruh – sog'lom, avval chiniqtirilgan bolalar.

2-guruh – sog‘lom, ilk marotaba chiniqtirish tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar bo‘lgan bolalar.

3-guruh – surunkali kasalliklarga chalinib, uzoq vaqtdan keyin maktabgacha ta’lim tashkilotiga kelgan bolalar.

Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlarga ajratiladi:

bu davrda o‘tkir kasalliklarning yo‘qligi;

bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;

suv tadbirlari jarayonida sovuqqa nafas siqishi, yurak urishi, hushini yo‘qotishi, “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 bilan boshlanadi, so‘ngra bolalarning qo‘llari, oyoqlari yalang oyoq va hovuz yoyosh vannalariga o‘tadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil havo bo‘lishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalar 5-10 daqiqada quyoshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri nurlari ostida olib kelib, keyin yana soyaga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlangan bolalar quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlab bolalarning 10 daqiqagacha qolishigacha yetkaziladi va kasalliklari bo‘lmagan bolalar uchun 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqtirishni amalga oshirish bolani tadbirlarga jalb etish man etiladi.

Shuni esda tutish kerakki, chiniqish usullari va vositalari bolaning yoshiga, holatiga va atrof-muhitiga qaratib qarab alohida tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqtirish bolalarga tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoriga qarab umumiy ta’lim va sog‘lomlashtirish vannalarini otkazish kerak.

Huddi shu narsa ta’lim va sog‘lomlashtirish vannalarida ham amal qilinadi, umumiy yoki qisman muolajalar uchun va suv harorati alohida tanlanadi.

Umumiy ta’lim tashkilotida joylashgan dush va basseynlardan foydalanish bilan amalga oshirilgan ta’lim va sog‘lomlashtirish muvofiqdir.

Yalang oyoqda chiniqishni 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)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 maktabgacha ta’lim tashkiloti tibbiy xodimlariga ularning samaradorligi haqida ma’lumot beradilar. Sog‘lomlashtirish jarayonini tibbiy-pedagogik nazorat qilishni tashkil etish majburiy.

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;

№	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:

____.05.2026-yil

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

No	To‘garak nomi	Bola soni	Kuni	Vahti	To‘garak nomi
1				15.30-16.30	
2				15.30-16.30	
3				15.00-16.00	
4				16.00-17.00	
5				15.30-16.30	
6				16.30-17.30	

“TASDIQLANDI”

__-MTT direktori:

____.05.2026-yil

__-son MTTda yoz mavsumida guruh tarbiyalanuvchilariga videotasma orqali
muntazam ravishda videotasma orqali qo‘yib berish rejasini

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

“TASDIQLANDI”

___ - MTT direktori:

___ .05.2026

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

No	Ish mazmuni	Muddat	Amalchi
1. Tashkiliy ishlar			
1	Guruh maydonchalari va mazmunli maydonchalarni yoz mavsumiga tayyorlash: -sport maydoni -avtomaydoncha -ertaklar shaharchasi -cho‘milish hovuzi -ayvonchalarni bezatish	30.05.2026	MTT direktori
2	Tashkilotda yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish rejasini tasdiqlash	30.05.2026	Direktor
3	Tashkilotni yozgi kun tartibiga o‘tkazish	30.05.2026	Direktor
4	“Assalom yoz!” stendini tayyorlash	30.05.2026	Katta tarbiyachi
5	Pedagogik jarayonni boyitish: -sport burchaklarini kerakli sport jihozlari bilan boyitish, harakatli o‘yinlar uchun jihozlar tayyorlash; -ekologiyaga oid ta’limiy materiallarni tayyorlash; -syujetli rolli va ijodiy o‘yinlar uchun “Yozgi chiniqtirish” o‘yinlarini tayyorlash; -bolalarda mehnat faolligini oshirish uchun mehnat qurbonlari va qiziqarli ishlari uchun kerakli jihozlarni tayyorlash	Iyun, iyul, avgust	Tarbiyachilar
2. Bolalar va ota-onalar bilan ishlash			
1	Pedagoglar bilan ishlash: -Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylarida “Bolalar hayoti va sog‘lomligini muhokama qilish” yo‘riqnomasi bilan ta’limiy ishlarni o‘tkazish; -Sayr va ekskursiyalarni tashkil etish bo‘yicha maslahatlar; -Chiniqtirish 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;	30.05.2026	Direktor Hamshira Shifokor Katta tarbiyachi

*vab-saytimiz: **Zokirjon.com***

Zokirjon.com vab-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.

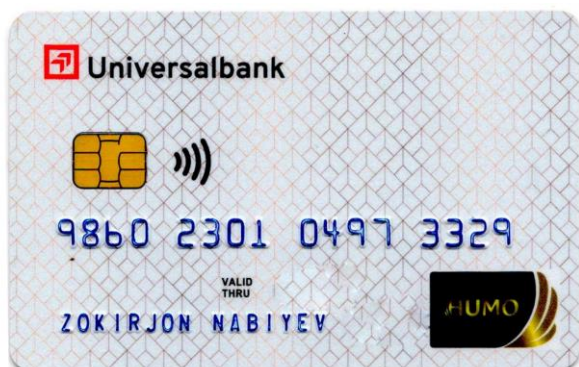
Katta guruhlarga yoz davri chiniqtirish hujjatlarini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



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 vab-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA HIYONAT
QILMANG.**

ONLINE KOMPYUTER XIZMATLARI

O‘zbek va rus bog‘chalari uchun
Buyutrma asosida

MTT direktori, direktor o‘rinbosari, MTT psixologi, defektologi, musiqa rahbari, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi, MTT hamshirasi, XIBDO‘ va tarbiyachilar uchun:

testlar, to‘garaklar, bayram tadbir senariylari, ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar (taqdimotlar), refetarlar, mustaqil ishlar, ko‘rgazma va tarqatmalar, faxriy yorliq, diplom, tashakkurnomalar va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.

Подготавливаем для директора МТТ, заместителя директора, психолога МТТ, дефектолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медсестры МТТ, ХИБДО и воспитателей:

тесты, кружки, сценарии праздничных мероприятий, разработки открытых занятий и слайды (презентации), рефераты, самостоятельные работы, выставки и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.

Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar (найдите по поиску)