



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha  
va maktab ta'limi va ilmiy vazirligi

\_\_\_\_\_ hokimligi  
maktabgacha va maktab ta'limi

\_\_\_\_\_ kabineti

\_\_\_\_\_ maktabgacha va  
maktab ta'limi va ilmiy tasarrufidagi

\_\_\_\_\_ maktabgacha ta'lim tashkiloti

\_\_\_\_\_ keng guruh tarbiyachisi

\_\_\_\_\_ ning

2026-yil yozgi

sog'lomlashtirish davrida

**CHINIQTIRISH**

**JURNALI**

### 2.3. Chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish davrida chiniqtirish tadbirlarini to'g'ri va tizimli tashkil etish bolalar organizmni tashqi muhitga 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 ta'lim tadbirlarini 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 bolalar chiniqtirish shakl va metodlari ilovada berilgan.

Havo vannalari bolalarning ochiq havoda uzun vaqt davomida yengil kiyimda bo'lishi orqali amalga oshiriladi. Chiniqtirish harorat almashinuvi jarayonlarini me'yorlashtirishga yordam beradi.

Quyosh vannalari esa maxsus tayyorlangan qum bilan tashkil etilib, bolalarning D vitamini sintezi va umumiy immunitet tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bunda bolalarning quyosh ostida bo'lish vaqti to'g'ri hisoblanib, 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 to'plaklar) 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 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 urishining kamayishi, “g‘oz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yo‘qligi;

Toza havoda chiniqish jarayonlari suv va quyoshda chiniqtirish o‘rnini tashkil etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havoda to‘g‘ri boshlanadi, so‘ngra bolalarning qo‘llari, oyoqlari yalang‘och qilib quyosh vannalariga o‘tadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil qiyosli kiyim bo‘lishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalar to‘g‘ridan-to‘g‘ri quyoshda quyoshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri nurlari ostida olib borilgach, keyin qiyosli joyga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlangan quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlab quyoshda bolalarning 10 daqiqagacha qolishigacha yetkaziladi va kiyim olinishini 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqtirish manovalarini bolani tadbirlarga jalb etish man etiladi. Shuni esda tutish kerakki, chiniqtirish usullari va vositalari bolaning yoshiga, holatiga va atrof-muhitiga qarab alohida tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqtirish bolalarga tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoriga qarab umumiy yoki qisman quyosh vannalarini otkazish kerak.

Huddi shu namoyish tarzida ham amal qilinadi, umumiy yoki qisman muolajalardan foydalanishda suv harorati alohida tanlanadi.

Umumiy muhitda joylashgan dush va basseyndan foydalanish bilan amalga oshirilgan muvofiqdir.

Yalang oyoqlar 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;

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, sinuskunalar va ularning qoldiqlari va boshqalar);  
bolalarning hissiy (emosional) holati;  
oila va maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lomlashtirish uchun yaratilgan sharoit va yondashuvlar.

O'zbekiston Respublikasi  
Maktabgacha ta'lim va maktab ta'limi  
vazirligining  
2026 yil 10 may  
185-sonli buyruqasiga  
asoslanib  
Toshkent viloyati

\_\_\_-son MTTda yoz mavsumida bolalar uchun chiniqtirish jadvali

No	Guruhlar	Chiniqtirish vaqti				
1		11.00-11.15				
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

**Cho‘milish hovuzini 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.

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush	
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	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.										

MAMMUNA

Katta guruh tarbiyachisi: \_\_\_\_\_

**veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

**[Zokirjon.com](http://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.**

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

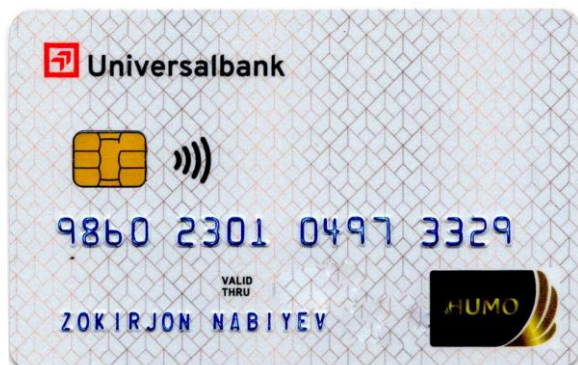


**Telegram kanalimiz:**

**@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 veb-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)**