



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ boshqaruvida
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqaruvida

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi vazirligi tasarrufidagi
_____ maktabgacha ta'lim tashkiloti
_____ kabineti guruhi tarbiyachisi

_____ning
2026-yil yozgi
sog'lomlashtirish davrida

CHINIQTIRISH
HUJJATLARI

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 kuchini mustahkamlash hamda umumiy sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Chiniqtirish jarayoni bolalarda kasalliklarga chidamlilikni oshirish, kasallikning himoya funksiyalarini faollashtirish va sog'lom turmush tarzi qabul qilishni shakllantirishga xizmat qiladi.

Yozgi davrda tabiiy omillardan oqilona foydalanish asosida yozgi 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 bolalarning sog'lomlashtirish shakl va metodlari ilovada berilgan.

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

Quyosh vannalari esa me'yoriy tarzda tashkil etilib, bolalarning D vitamini sintezi va umumiy immunitetini oshirishga 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 matoklar) 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 – sogʻlom, ilk marotaba chiniqtirish tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar boʻlgan bolalar.

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

Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlariga ajratiladi:

bu davrda oʻtkir kasalliklarning yoʻqligi;

bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;

suv tadbirlari jarayonida sovuqqa nafas siqishi, yurak urishining tezlashishi;

“gʻoz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yoʻqligi;

Toza havoda chiniqish jarayonlari suv va quyoshda chiniqtirishni tashkil etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havo yillari bilan oʻzlashadi, soʻngra bolalarning qoʻllari, oyoqlari yalang oyoq va quyosh vannalariga oʻtadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil shlyuz kiyilishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalar oʻyin maydonida quyoshning toʻgʻridan-toʻgʻri nurlari ostida olib borish keyin toʻgʻri toʻlga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlangandan keyin quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan boshlab, bolalarning 10 daqiqagacha qolishigacha yetkaziladi va kun davomida 1-5-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqtirish manfiyatini bolalar tadbirlarga jalb etish man etiladi. Shuni esda tutish kerakki, chiniqtirish usuli va vositalari bolaning yoshiga, holatiga va atrof-muhit sharoitlariga qarab tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqtirish har doim tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoriga qarab umumiy yoki qisman muolajalarini otkazish kerak.

Huddi shu narsa har tashkilotda ham amal qilinadi, umumiy yoki qisman muolajalardan foydalaniladi va harorati alohida tanlanadi.

Umumiy muolajalar muolajalorda joylashgan dush va basseynlardan foydalanish bilan amalga oshirilishi avofiqlikdir.

Yalang oyoq chiniqishni tashkil qilish uchun qum, tosh, shagʻal, keramzit va boshqalar bilan qoplangan turli oʻlcham va kattalikdagi “salomatlik yoʻlakchasi”dan foydalanish mumkin.

Chiniqtirishning samarasini oshirish uchun yoz davrida suzish havzalarida oʻynash, bolalar choʻmiladigan sunʼiy hovuz (basseyn)lardan keng foydalanish lozim. Bunda suv harorati +20 darajadan past boʻlmasligi, suvda turish muddati 30 soniyadan 5-10 daqiqagacha asta-sekin ortib boradi.

Tarbiyachilar va ularning yordamchilari sogʻlomashtirish muolajalarini nazorat qilib boradilar va maktabgacha taʼlim tashkiloti tibbiy xodimlariga ularning samaradorligi haqida maʼlumot beradilar. Sogʻlomashtirish jarayonini tibbiy-pedagogik nazorat qilishni tashkil etish majburiy.

Shuni esda tutish kerakki, sogʻlomashtirish samaradorligi quyidagi omillarga bogʻliqdir:

toʻgʻri 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 (emosional) holati;
oila va maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lomlashtirish uchun yaratilgan yondashuvlar.

O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta'limi
vazirligining
2026-yil 20-may
185-sonli boshqaruvi
1-ilova

___-son MTTda yoz mavsumida bolalar uchun dasturlash jadvali

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

Cho‘milish hovuzini zararsizlantiruvchi vosita bilan tozalash va toza suv bilan to‘ldirish jadvali

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

Ushbu jadvalda chiniqtirish tadbirlari o‘tkazilish va yakuniy nazorati, shuningdek, ularning organizmga ta’siri ko‘rsatilgan. Chiniqtirish tadbirlari davomida kamida 10 ta bolalar bir guruhdan ikkinchisiga o‘tkazilishi mumkin. Chiniqtirish tadbirlari ushbu jadvalda har kuni tashkil etiladi hamda qayd qilib boriladi.

“TASDIQLANDI”
__-MTT direktori:
_____.05.2026-yil

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

№	To‘garak nomi	Bola soni	Kuni	Vaqt	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					

“TASDIQLANDI”
__-MTT direktori:
_____.05.2026-yil

__-son MTTda yoz mavsumida ta’lim muhojirlariga videotasma orqali
multifilm to‘g‘ri ko‘rinish rejasi

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

“TASDIQLANMAGAN”

_____-M._____

_____-yil

____-son MTTda “Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylari” o‘tkazish bo‘yicha chora-tadbirlar rejas

№	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	30.05.2026	MTT jamoasi
2	Tashkilotda yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etishni tasdiqlash	30.05.2026	Direktor
3	Tashkilotni yozgi kun tartibiga solish	02.06. 2026	Direktor
4	“Assalom yoz!” sayohatlarini tayyorlash	30.05. 2026	Katta tarbiyachi
5	Pedagogik jarayonni o‘rganish va -sport burchaklarini jihozlari bilan boyitish, harakatlar uchun atributlar tayyorlash; -ekologik o‘yin ta’lim o‘yinlari tayyorlash; -sog‘liq uchun foydali o‘yinlarni ko‘paytirish; -Bolalar o‘yinlarini shakllantirish -Bolalar uchun zarur, suv va qum o‘yinlari uchun zarur jihozlarni ko‘paytirish	Iyun, iyul, avgust	Tarbiyachilar
2.Pedagoglar va ota-onalar bilan ishlash			
1	Pedagoglar bilan ishlash: -Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylarida “Bolalar hayoti va sog‘ligini muhokama qilish” yo‘riqnomasi bilan tanishtirish; -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

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.**

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

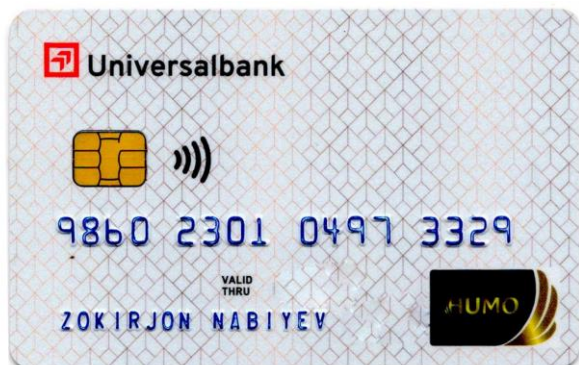


Telegram kanalimiz:

@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 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**,
musiqah 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)