



# MAKTABGACHA

MAKTABGACHA VA  
MAKTAB TA'LIMI bo'limi sarrufidagi  
\_\_\_-maktabgacha ta'lim tashkiloti  
O'rta gacha ta'lim bo'yachisi  
\_\_\_\_\_ning

“...irish tadbirlari”  
maqsadida tayyorlagan

OLIJAT ISHLANMASI

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

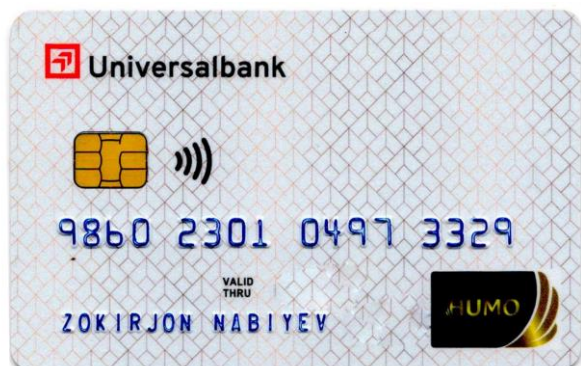
*Maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rta 4-5 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlar va tadbirlar ishlanmasini asl holda olish uchun telegramdan yozing*

*Telegram kanalimiz:*

*@maktabgacha\_tt*

*To'lov uchun: HUMO 9860230104973329*

*Plastik egasi Nabiyeu 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  
Buyurtma 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)

---

## Faoliyat mavzusi: Chiniqtirish tadbirlari

---

### MAQSAD:

Bolalarni chiniqtirish tadbirlari (havo, suv, quyosh, jismoniy faollik) orqali tanani mustahkamlash, sovuqqa chidamlilikni oshirish va sog'lig'ini yaxshilashga o'rgatish. Chiniqtirishning oddiy va xavfsiz tadbirlarini kundalik hayotda qo'llash odatini shakllantirish.

Chiniqtirish tadbirlari orqali bolalarda quyidagi kompetensiyalarni rivojlantirish:

Sovuq havoga va suvga chidamlilikni oshirish

Jismoniy faollik va chidamlilikni mustaqil ravishda qo'llash

Sog'lig'ini asrash va kasalliklarni oldini olish

Chiniqtirishning oddiy va xavfsiz tadbirlarini mustaqil ravishda qo'llash

O'z sog'lig'iga g'amxo'rlikni kundalik hayotda qo'llash odatini shakllantirish

### E'TIBORGA OLINADIGAN NARSA LAR (kengaytirilgan):

Bolalar chiniqtirish tadbirlarini quvnoq va o'yin shaklida o'tkazadilar.

Har bir o'yin uchun ushbu tadbirlar (havo, suv, quyosh, jismoniy faollik) alohida tushuntiriladi.

Xavfsizlikni ta'minlash uchun har bir tadbir alohida e'tibor qaratiladi (bosqichma-bosqich, individual va guruh). (IV).

Bolalar o'zlarida chiniqtirish odatlarini mustaqil ravishda qo'llash odatini shakllantiradi.

Bolalar "Men chiniq va sog'lom bo'laman!" degan ongni shakllantiradilar.

### KERAKLI JIHOZ VA MATERIALLAR:

Sovun, suv idishlari, sochiqlar (suv protseduralari uchun)

Kichik gilamchalar yoki yumshoq joy (havo vannalari uchun)

Rasmlar: "Chiniq bola" va "Chiniqmagan bola" (taqqoslash uchun)

Tomchi va Qurbaqavoy rasmlari

Plakat yoki katta qog'oz ("Chiniq va sog'lom bo'lamiz!" yozuvi uchun)

Musiqqa (yomg'ir ovozi yoki tabiat musiqasi)

## FAOLIYATNING BORISHI:

**TARBIYACHI:** Bolalar, kelinglar doira bo'lib tashqirib o'tirib taniyandilar

"Chiniq bola" mashqini qilamiz!

Qo'llarni sovunlaymiz (qo'llarni ishqalaydilar)

*Bolalar: Qo'llarini ishqalaydilar*

Suvni sekin ochamiz va yuvinamiz (barakalla harakati)

*Bolalar: Qo'llarini sekin silkitadilar*

Kranni yopamiz va qo'llar tartarini "yopish" harakati)

*Bolalar: Qo'llarini "yopish" harakati qiladilar va tabassum qiladilar*

Barakalla bolalar! Chiniqtirish tadbirlarini o'rganamiz va amaliy mashg'ulotlarni o'tkazamiz.

*Guruhga Tomchi kiritib keladilar*

**TARBIYACHI:** Tomchi! Nima yangiliklar bor?

**TOMCHI:** Bolalar! Men sizlarga chiniqtirish haqida

gaplashimni xohiy. Chiniqtirish — bu tanani mustahkamlash, sovuqqa

chidamli bo'lish va sog'lom bo'lishning eng yaxshi usuli! Agar biz

chiniqtirish tadbirlarini muntazam bajarsak, kamroq kasal bo'lamiz va

kuchli bo'lamiz. Bugun biz havo, suv va jismoniy faollik orqali

chiniqtirishni o'rganamiz!

**TARBIYACHI: Bolalar, Tomchi haq gapirdi. Bugun biz chiniqtirish tadbirlarini 4 turda o‘rganamiz: havo vannalari, suv protseduralari, quyosh vannalari va jismoniy faollik.**

**Topishmoq aytaman:**

**Har kuni chiniqsak, kuchli va sog‘lom bo‘lamiz.**

**Sovuqqa chidamli, quvnoq va baxtli bo‘lamiz.**

**Barakalla bolajonlar! Bu chiniqtirish edi. Endi chiniqtirish tadbirlarini o‘rganamiz!**

*Chiniqtirish tadbirlarining turlari (kengaytirilgan)*

**TARBIYACHI: Endi biz chiniqtirish tadbirlarining 4 turini o‘rganamiz.**

**Har bir tur alohida tushuntiriladi.**

**HAVO VANNALARI (engil va xavisiz usul):**

Bolalarni engil kiyimda (shorpa va paltoda) 5-10 daqiqa davomida ochiq havoda yoki yaxshilangan xonada ushlab turish.

Harorat: +18°C dan +22°C gacha.

Vaqt: Kuniga 1 marta, 5 daqiqadan boshlab, asta-sekin 10-15 daqiqagacha oshirish.

Foydasi: Tashqi dunyoni tartibga solishni o‘rgatadi, immunitetni mustahkamlaydi.

**PROSEDURALARI (suv bilan chiniqtirish):**

Quyoshni sovuq suv bilan yuvish (ertalab va kechqurun).

Oyoqlarni sovuq suv bilan yuvish (kuniga 1 marta, 1 daqiqadan boshlab).

Suv harorati: +28°C dan boshlab, asta-sekin +18°C gacha tushirish.

Foydasi: Qon aylanishini yaxshilaydi, sovuqqa chidamlilikni oshiradi.

## **QUYOSH VANNALARI (xavfsiz quyosh nurlari):**

Bolalarni engil kiyimda quyosh nurlarida 5-10 daqiqa ushlab turish (ertalab soat 9-10 yoki kechqurun soat 16-17).

Boshni shlyapa yoki kepka bilan himoya qilish.

Vaqt: Kuniga 1 marta, 5 daqiqadan boshlab, asta-sekin 10-15 daqiqagacha oshirish.

Foydasi: D vitamini hosil bo'lishini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi.

## **JISMONIY FAOLLIK VA OCHIQ HAVO:**

Ertalabki badantarbiya va ochiq havoda o'yinlar.

Yugurish, sakrash, velosiped minish (xavfsiz joylarda).

Kuniga kamida 1-2 soat ochiq havoda bo'lish.

Foydasi: Butun tanani mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi.

*Xavfsizlik qoidalarini va xulosani o'qish.*

**TARBIYACHI: Chiniqtirishning birinchi qadam narsa — xavfsizlik va bosqichma-bosqichlik. Har qachon majburlamaslik va bolaning holatini kuzatish kerak.**

## **XAVFSIZLIK QOIDALARI:**

Chiniqtirishni har qachon bolalarga qo'llash.

Harorati asta-sekin oshirish (hech qachon keskin emas).

Bolani harorat tag'itirasa yoki sovuq bo'lsa, darhol to'xtatish.

Chiniqtirishda boshni himoya qilish va suv ichirish.

Chiniqtirishni muntazam (har kuni) bajarish.

**TARBIYACHI: Kelinglar, bugun uyga borib, ota-onangizga bugun nima o‘rganganingizni aytib bering va uyda chiniqtirish tadbirlarini boshlang! Ertaga kim yaxshi chiniqtirish qilganini aytib beradi.**

---

## **XULOSA**

---

**Chiniqtirish — sog‘lom va kuchli bo‘lishning eng yaxshi yo‘li!**

**Havo, suv va jismoniy faollik orqali tanamizni mustahkamlaymiz!**

*Tomchi quvondi, Qurbaqavoy quvondi — hammamiz chiniq va sog‘lom bo‘lamiz!*

*Tayyorladi: Guruh tarbiyachisi*

*"Ikki Qadam" o‘quv dasturi asosida*

# SUV BILAN CHINIQLASH

Suv tanani chiniqtiradi

1

Qo'l-yuzni salqin suvda yuvish



2

Oyoqni yuvish



Artinish



4

Dush qabul qilish



Suvni asta-sekin salqinlashtirish



6

Gigiyenaga rioya qilish



**Maslahat:**

suv muolajalarini  
iliqdan salqinga o'tkazing



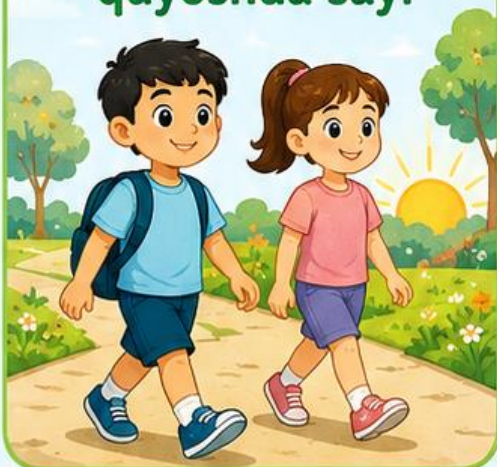
Suv bilan chiniqlash —  
foydali odat!

# QUYOSH BILAN CHINIQISH



Quyosh nuri foydali, lekin me'yorida

**1** Ertalabki  
yumshoq  
quyoshda sayr



**2** Bosh kiyim  
kiyish



**3** Yengil va  
och rang kiyim



**4** Ko'p suv  
ichish



**5** Soatda uzoq  
turmaslik



**6** Soyada  
dam olish



**Maslahat:**  
quyoshda uzoq qolmang



 Quyoshdan foyda — me'yor bilan! 

# CHINIQTIRISH TADBIRLARI

Sog'lom bo'lish uchun foydali odatlar

## 1. Havo bilan chiniqish



Toza havoda sayr qiling!  
Har kuni kamida 30 daqiqa.

## 2. Quyosh nuri qabul qilish



Ertalabki quyosh nuri qabul qiling.

## 3. Salqin suv bilan yuvinish



Salqin suv bilan yuvinish organizmni mustahkamlaydi.



Salqin suv



Xavfsiz



Foydali

## 4. Ertalabki badantarbiya



Har kuni...



## 5. Do'stlaringiz bilan harakatli o'yinlar o'ynang!



Do'stlaringiz bilan harakatli o'yinlar o'ynang!



## 6. Mashqlarni muntazam bajarish



Mening kunlik rejimim

	Ertalabki gimnastika	✓
	Suv bilan yuvinish	✓
	Ochiq havoda sayr	✓
	O'yin va harakat	✓
	Sog'lom turish	✓

Rejimga rioya qiling – sog'lig'ingiz mustahkam bo'ladi!



**Maslahat:**  
chiniqtirishni asta-sekin boshlang



Har kuni biroz ko'proq



Vaqtini o'shiring



O'zingizni yaxshi his qiling

Chiniqqan bola — sog'lom bola!



# OCHIQ HAVODAGI CHINIQLASH



Harakat va tabiat — sog'liq uchun foydali



Sayr qilish



Yugurish



Harakatli o'yinlar



Ukrash mashqlari



Tabiat qo'nyamida dam olish



Toza suv ichish

**Etilgan ehtiyojlar:** chiniqtirishda xavfsizlik qoidalariga amal qiling

- Quyoshdan himoyalanganing
- Suv ichishni unutmang
- Yengil kiyim kiying
- Sport oyoq kiyimi kiying
- Dam olishni unutmang
- Xavfsizlik birinchi o'ringda



**Ko'proq harakat — kuchli salomatlik!**





# CHINIQTIRISHNING FOYDALARI



To'g'ri chiniqish organizmni mustahkamlaydi

**1** Immunitetni kuchaytiradi

**2** Tetlik va dam olishni tartibga solaydi

**3** Kasallikka chidamlilikni oshiradi

**4** Uyqu va ishtahani yaxshilaydi

**5** Ma'lumotlarni asta-astadan oshiradi

**6** Muntazamlik muhim

HAR KUNI CHINIQ!

DUSH	SESH	CHOR	PAY	JUMA	SHAN	YAK
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**Eslatma:** chiniqtirish har kuni va me'yorida bo'lsin

**Chiniqish — sog'lom turmush odati!**

# HAVO BILAN CHINIQISH

Toza havo sog'liq manbai

1 Derazani ochib xonani shamollatish



2 Ertalab sayohat qilish



3 Yengil kiyinish



4 Yengil havoda mashq qilish



5 Ko'proq futbol o'ynash



6 Har kuni takrorlash



**Maslahat:**

havo vannalarini qisqa vaqt bilan boshlang



Toza havo – tetiklik garovi!