



O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi  
vazirining 2026-yil 26-maydagi 185-son buyrug'i 1- va 2-ilovalari  
hamdardozgi sog'lomlashtirish davri ish rejasi asosida

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIM TASHKILOTI

**4-5 YASH GURUH  
TAYYARLASH VA  
TAYYARLASH**

ning

Suv resurslarini tejash, ekologiya va gigiyena  
madaniyatini shakllantirish bo'yicha "Suvni asraymiz -  
kelajakni asraymiz" shiori ostida o'quvchilarni tashkil  
etish va o'tkazish bo'yicha gigiyena va ekologiya chellenjlari  
4-5 yosh o'rta guruh uchun tashkil etilgan.

**MASHG'ULOTLAR  
ISHLANMALARI**

“TASDIQLAYMAN”

\_\_\_\_-MTT direktori

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 **gigiyena madaniyati chellenjlari** 4-5 yosh o‘rta guruh uchun tadbir mashg‘ulotlar rejasi

<b>Hafta kunlari</b>	<b>Mavzu</b>
<b>IYUN</b>	
<b>1-hafta</b>	<b>Qo‘l yuvish tartibi</b>
<b>2-hafta</b>	<b>“Toza bola” chellenji</b>
<b>3-hafta</b>	<b>Kiyimlarni almashtirish mashqi</b>
<b>4-hafta</b>	<b>Stol atrofida gigiyena qoidalari</b>
<b>IYUL</b>	
<b>1-hafta</b>	<b>Suv bilan cho‘milish va yuvinish</b>
<b>2-hafta</b>	<b>“Tishlarimni asrayman” qo‘shig‘i</b>
<b>3-hafta</b>	<b>Tirnoq kesish va parvarish</b>
<b>4-hafta</b>	<b>O‘yinchoqlarni yuvish</b>
<b>AVGUST</b>	
<b>1-hafta</b>	<b>Issiqda qo‘l yuvish va suv ichish</b>
<b>2-hafta</b>	<b>Kasalliklarning oldini olish</b>
<b>3-hafta</b>	<b>Ota-onalar bilan birgalikdagi mashg‘ulot</b>
<b>4-hafta</b>	<b>Ko‘rgazma va o‘yinlar</b>

**Mavzu:** Qo‘l yuvish tartibi

**Yosh guruhi:** Bog‘cha katta guruhi (5-6 yosh)

**Mashg‘ulot davomiyligi:** 25-30 daqiqa

**Mashg‘ulot turi:** O‘yin-mashg‘ulot (ochiq dars elementi)

**Maqsad:** Bolalarga qo‘l yuvishning to‘g‘ri tartibini o‘rgatish, sovun bilan do‘stlashish orqali gigiyena qoidalarini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish.

**Vazifalar:**

**Bilish:** Qo‘l yuvishning 6 bosqichini bilish.

**Amaliy:** Qo‘l yuvish harakatlarini to‘g‘ri bajarish.

**Tarbiyaviy:** Tozalikka odatlanish, do‘stlik va mas‘uliyat tuyg‘usini shakllantirish.

**Materiallar:**

Katta rang-barang “Sovunli do‘st” figurasi (kartondan).

Qo‘l yuvish bosqichlarini ko‘rsatuvchi 6 ta katta kartochka.

Suv, sovun, cho‘shiq (namoyish uchun).

Musiqqa (qo‘l yuvish uchun).

Har bir bosqich uchun stiker yoki “Sovunli do‘st” diplomi.

Plakati “Yuvishning 6 qoidasi”.

**Mas‘uliyatlar:**

**1. Kirish (1-2 daqiqa)**

**Tarbiyachi:** Assalomu alaykum, aziz bolajonlarim! Bugun bizning guruhimizga do‘stlik stiker kiyib do‘st kelgan. U har doim toza va porloq bo‘lishni yaxshi ko‘radi. Uning qo‘llari ham toza va porloq bo‘ladi!

(Sovunli do‘st figurasini ko‘rsatadi, bolalar bilan birga salomlashiladi)

**Bolalar:** Sovunli do‘st salom!

**Sovunli do‘st (tarbiyachi yoki o‘qituvchi ovozi):** Salom, bolajonlar! Men Sovunli do‘stman.

Qo‘llaringizni kir va mikroblar bilan tozalash kerak. Bugun sizlarga qo‘l yuvishning sirlarini o‘rgataman. Chunki toza qo‘l yuvish sog‘lom va eng muhim kaliti!

**Tarbiyachi:** Bolajonlar, nima uchun toza qo‘l yuvish kerak? (Bolalar javob beradi: ovqatdan oldin, hojatxonadan keyin, o‘yin o‘yunga kirishdan oldin, ovqatdan saqlanish uchun). Yaxshi! Endi Sovunli do‘st bilan birga o‘ynaymiz.

**2. Asosiy qism – “Qo‘l yuvish tartibi” o‘yni (1-2 daqiqa)**

**Tarbiyachi:** Sovunli do‘st bizga qo‘l yuvishning 6 bosqichini o‘rgatadi. Har bir bosqichni o‘yin va qo‘shiq bilan bajaramiz!

**O‘yin “Sovunli do‘st bilan marsh” (doira bo‘linadi)**

1. **Suvni ochamiz** (1-2 daqiqa) Sovunli do‘st: “Endi suvni ochamiz!” Bolalar qo‘llarini oldinga cho‘zib “Sh-sh-sh” deb suv oqimini taqlid qiladi.

2. **Qo‘llarni ho‘llaymiz** (1 daqiqa) “Qo‘llarimizni suv bilan ho‘llaymiz!” Bolalar qo‘llarini silkitib “Ho‘l-ho‘l-ho‘l!” deydi.

3. **Sovun surtamiz** (2 daqiqa) “Endi Sovunli do‘st yordam beradi – sovun surtamiz!” Bolalar kaftlarini bir-biriga ishqalaydi va “Sovunli do‘st, yordam ber!” deydi.

4. **Qo‘llarni yaxshilab yuvamiz** (eng muhim, 4-5 daqiqa) Sovunli do‘st: “Barmoqlar orasini, kaft ichini, orqa tomonini, tirnoq ostini yaxshilab ishqalaymiz!” **Qo‘shiq bilan do‘stlik o‘yini (ohang “Bir ikki uch” yoki oddiy ritmda takrorlanadi):**

(Har bir satrda bolalar tegishli harakatlarni bajaradi: kaft ishqalash, barmoqlar orasini tozalash, qo‘l orqasini silash va h.k.)

5. **Suv bilan chayib tashlaymiz** (1-2 daqiqa) “Endi suv bilan chayib tashlaymiz!” Bolalar “Sh-sh-sh-sh” deb kuchli suv oqimini taqlid qilib qo‘llarni chayadi.

6. **Toza sochiq bilan artamiz** (1 daqiqa) “Oxirida toza sochiq bilan artamiz!” Bolalar qo‘llarini bir-biriga artgandek harakat qiladi va “Rahmat, Sovunli do‘st!” deydi.

**Amaliy mashq (3-4 daqiqa):** Bolalar kichik guruhlarga bo‘linib, lavabo yoniga navbatma-navbat boradi. Sovunli do‘st (tarbiyachi) har bir bosqichni nazorat qiladi va yordam beradi.

Qo‘g‘irchoqlar bilan parallel ravishda o‘ynash mumkin.

### 3. Mustahkamlash va o‘yinlar (5 daqiqa)

**O‘yin “Sovunli do‘stni toping!”** Tarbiyachi bosqichlarni aralashtirib aytadi, bolalar to‘g‘ri tartibni harakat bilan ko‘rsatadi.

Kim xato qilsa — kulgi bilan tuzatadi.

To‘g‘ri bajarganlarga Sovunli do‘st yulduzcha yoki stiker beradi.

#### Savol-javob:

Birinchi nima qilamiz?

Sovunni qachon surtamiz?

Nima uchun har doim qo‘l yuvish kerak?

Agar qo‘l yuvmasak nima bo‘ladi?

### 4. Xulosa qismi (3-4 daqiqa)

**Sovunli do‘st:** Bolajonlarim, sizlar endi mening eng yaqin do‘stlarimsiz! Har kuni ovqatdan oldin, o‘ynaganingizdan keyin va hojatxonadan chiqqandan so‘ng qo‘llaringizni yuvib turing. Shunda sizlar har doim sog‘ va sog‘ bo‘lasiz!



**Mavzu:** Gigiyena qoidalari (qo‘l yuvish va shaxsiy tozalik)

**Yosh guruhi:** Bog‘cha katta guruhi (5-6 yosh)

**Davomiyligi:** 25-30 daqiqa

**Turi:** O‘yin-chellenj (Sovunli do‘st bilan birgalikda)

**Maqsad:** Bolalarda tozalikka doimiy odat shakllantirish, qo‘l yuvish va gigiyena qoidalarini quvnoq tarzda mustahkamlash.

**Materiallar:**

“Sovunli do‘st” figurasi

“Toza bola” plakat (yulduzchalar uchun jadval)

Rangli yulduzchalar, stikerlar, kichik diplomlar

Qo‘l yuvish uchun lavabo, sovun, sochiq

Kartochkalar (rasmlar bilan)

Free Healthy Hygiene Habits Image - Hygiene, Children, Tissue | Download at StockCake

**Rasm 1:** Quvnoq bolalar Sovunli do‘stlar bilan birga qo‘l yuvayotgan rang-barang multfilm ushbu rasm (chellenj uchun juda mos).

**1. O‘yinning chellenj borishi**

**1.1. O‘yinning boshlang‘ich qismi (5 daqiqa)**

**Tarbiyachi (quvnoq bolalar bilan birgalikda):** Assalomu alaykum, aziz bolajonlarim! Bugun biz “Toza bola” chellenj boshlaymiz. Toza bo‘lish, toza, sog‘lom va chiroyli bo‘lishni xohlaydi?

**Sovunli do‘st:** Alaykum salom! Men sizlarga yordam beraman. “Toza bola” bo‘lish uchun har kuni muhim ishni bajarish kerak. Keling, chellenj boshlaymiz!

**Bolalar bilan birgalikda:** Toza bo‘lish — baxtli bola! — Toza qo‘llar — sog‘lom bola!

**2. Asosiy qism — Toza bo‘lishni o‘yin topshiriqlari (15-17 daqiqa)**

**Topshiriq 1:** “Qo‘l yuvishni sovunli do‘st bilan, 5-6 daqiqa) Sovunli do‘st bilan birga qo‘l yuvishning 6 bosqichini bajaradi.

Suvni ochamiz

Qo‘llarni ho‘llaymiz

Sovun surtamiz

Qo‘llarni yaxshilab yuvamiz (barcha tomonlarni, orqa tomoni, tirnoq osti)

Suv bilan chayib tashlaymiz

Toza sochiq bilan artamiz

Bolalar har bir bosqichni harakat bilan ko‘rsatadi.

**Topshiriq 2:** “To‘g‘ri va noto‘g‘ri” o‘yini (4-5 daqiqa) Toza bo‘lishni o‘yin.

Sovunli do‘st turli holatlarni aytadi, bolalar “Toza bola” deb javob beradi.

“Noto‘g‘ri!” deb javob beradi va harakat ko‘rsatadi. Misol uchun:

Ovqatdan oldin qo‘l yuvish → Toza bola!

O‘yin o‘ynab, qo‘l yuvmasdan ovqat yeyish → Noto‘g‘ri!

Hojatxonadan keyin qo‘l yuvish → Toza bola!

Yuzni, tishlarni yuvish → Toza bola!

Kirlarni kiyish → Noto‘g‘ri!

**Topshiriq 3:** “Toza bola rasmini chiz” (4-5 daqiqa) Bolalar “Toza bola” o‘yin ko‘rinishini chizadi (toza qo‘llar, tabassum, toza kiyim). Sovunli do‘st har bir chizmani yaxshi tomonlarini aytib, yulduzcha beradi.

**Topshiriq 4: Amaliy chellenj (lavabo yonida)** Bolalar navbat bilan haqiqiy qo‘l yuvishni bajaradi. Har biri “Men Toza bola!” deb baqirib, yulduzcha oladi.

**3. Mustahkamlash va yakuniy o‘yin (3-4 daqiqa)**

“Toza bola” tantanasi Barcha bolalar doira bo‘lib turib, bir-birlariga “Sen Toza bolasanning!” deb tabriklaydi va qo‘l berib ko‘rishadi (toza qo‘llar bilan).

**4. Xulosa va mukofotlash (3 daqiqa)**

**Tarbiyachi:** Bugun sizlar ajoyib “Toza bola” bo‘ldingiz! Har kuni shu odatlarni bajarsangiz, Sovunli do‘st sizdan juda xursand bo‘ladi.



**Mavzu:** Shaxsiy gigiyena va tozalik (toza kiyim kiyish odati)

**Yosh guruhi:** Bog'cha katta guruhi (5-6 yosh)

**Davomiyligi:** 10-15 daqiqa

**Turi:** Amaliy o'yin-mashq (Sovunli do'st bilan)

**Maqsad:** Bolalarda toza kiyim kiyishning muhimligini shakllantirish, iflos kiyimni o'z vaqtida almashtirish odatini o'rgatish, shaxsiy tozalikka e'tibor berishni rivojlantirish.

### **Materiallar:**

Toza kiyim namunasi (yangi, chiroyli ko'ylak yoki shim)

Kir (iflos) kiyim namunasi (dog'li, chang bosgan)

“Sovunli do'st” figurasi

Rangli yulduzchalar va stikerlar

“Toza bola” plakat (ixtiyoriy)

### **Mashqning borishi**

#### **1. Kirish qismi (2-3 daqiqa)**

**Tarbiyachi (quvnoq ohangda):** Assalomu alaykum, aziz bolajonlarim! Biz “Kiyimlarni almashtirish mashqi”ni o'tkazamiz. Har kuni doim toza va chiroyli kiyim kiyadi.

**Sovunli do'st yoki tarbiyachi ovozida:** Salom, do'stlarim! Men Sovunli do'stman. Toza kiyim kiyish — sog'lom bo'lishning bir qismi. Kiyimni dog' bo'lsa, uni almashtirish kerak.

Keling, birga mashq qilaylik!

**Bolalar bilan birga:** Kir kiyim! — Toza kiyim! — Toza bola — baxtli bola!

#### **2. Asosiy qism – Amaliy mashq (4-8 daqiqa)**

**Sovunli do'st:** “Keling, toza kiyimni ko'rsataylik va mashq qilaymiz va mashq qilamiz!”

**1-qadam: Namoyish (1-2 daqiqa)** Kir kiyimni ko'rsatadi:

**Kir kiyim:** “Qaranglar, bu kiyim dog' bo'lgan va chang bosgan. Buni kiyish sog'likka zararli. Noto'g'ri!”

**Toza kiyim:** “Bu esa yangi, toza va chiroyli kiyim. Toza kiyimni kiyadi. To'g'ri!”

**2-qadam: Bolalar bilan faol mashq (4-8 daqiqa)** Bolalar bilan o'z navbat yoki guruh bo'lib bajaradi:

**Harakat 1 (Kir kiyim):** Tarbiyachi kir kiyimni ko'rsatadi va bolalarning qo'llarini silkitib: “**Bu kir kiyim! Almashtiramiz!**” — deb baqirishadi.

**Harakat 2 (Toza kiyim):** Toza kiyimni ko'rsatgandan so'ng, bolalarning qo'llarini yuqoriga ko'tarib, aylantirib kiygandek harakat qiladi. “**Mengacha kiyim kiydim! Men Toza bola!**” — deb quvnoq baqirishadi.

**Qo'shimcha vaziyatlar (harakat bilan bajariladi):**

Ertalab uyg'onganda: “Toza kiyim kiyaman!”

Bog'chaga kelganda: “Toza kiyimim bilan keldim!”

Har bir to'g'ri harakat uchun Sovunli do'st yulduzcha beradi va “Barakamol Toza bola” formlarini maqtaydi.

#### **3. Mustahkamlash va yakuniy o'yin (2 daqiqa)**

**Guruh bo'lib takrorlash:** “Toza kiyim kiyamiz, Iflosini almashtiramiz! Toza bola bo'lamiz, Har doim chiroyli bo'lamiz!”

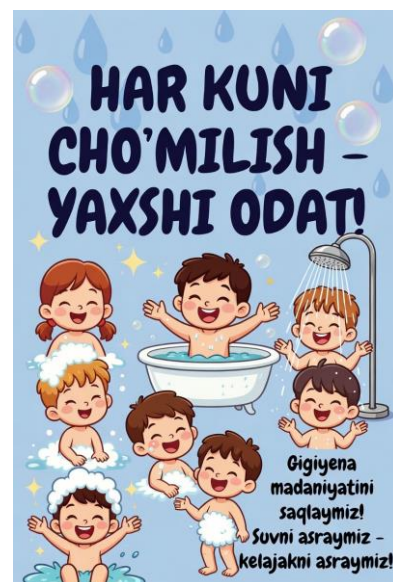
**Sovunli do'st:** Yaxshi qildingiz! Har kuni kiyimingizni tekshirib, iflos bo'lsa almashtirishing.

#### **4. Xulosa (1-2 daqiqa)**

**Tarbiyachi:** Bugun sizlar “Kiyimlarni almashtirish mashqi”ni ajoyib bajardingiz. Endi sizlar yanada toza bolalarsiz!

Har bir bolaga yulduzcha yoki “Toza bola” stikeri beriladi.

“Stol atrofida gigiyena qoidalari”



**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.**

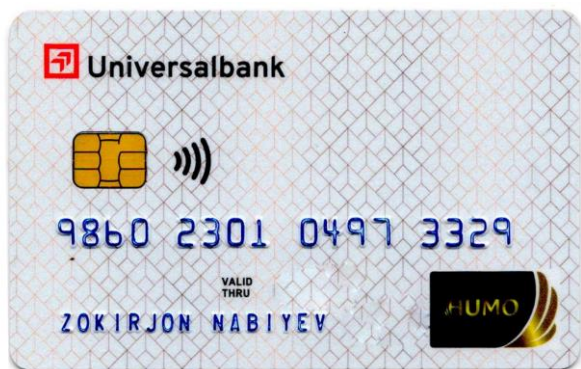
**O‘rta guruhlariga yoz davri **Gigiyena madaniyati chellenjlar** mashg‘ulotlarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.**

**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  
Buyutirma 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)**