



**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.**

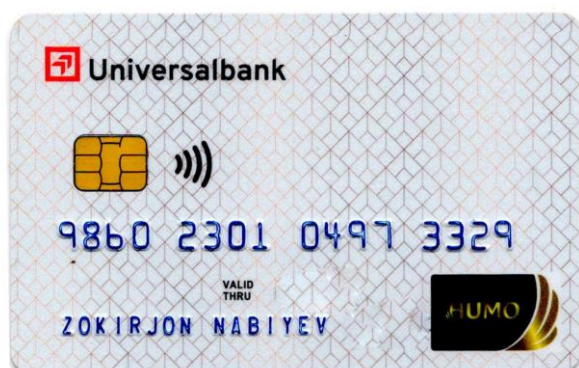
**Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tayyorlov 6-7 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha mashg‘ulotlar va tadbirlar ishlanmasini asl holda olish uchun telegramdan yozing**

**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329**

**Plastik egasi 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)

# FAOLIYAT ISHLANMASI

## "Chiniqtirish tadbirlari"

Maktabgacha ta'lim tashkiloti uchun kengaytirilgan chiniqtirish va sog'lomlashtirish faoliyati

**Faoliyat mavzusi: Chiniqtirish tadbirlari. Sog'lomlashtirish uchun chiniqqan bolalar**

### MAQSAD

Bolalarni chiniqtirish tadbirlari (qiziqish, sog'lom yashash, harakat) qiziqishini oshirish, sog'lomlik muvofiqligiga asos solish va organizmini mustahkamlash.

### E'TIBORGA MOLIK HADISLAR

Bolalar chiniqtirishning davomiyda sovuqqa chidamli bo'lish, kasallikdan himoyalash uchun oddiy, quvnoq usullar bilan sog'lom bo'lishni o'rganadilar.

### KERAKLI VA QO'L KELADIGAN MATERIALLAR

Isitqin va sovutqin quvli idishlar

Sog'lomlik bozi

Chiniqtirish bozi

Ushbu faoliyat uchun kerakli: quyosh, havo, suv, sog'lom bola

Xavfsizlik uchun yumshoq joy

### FAOLIYATNING BORISHI

## Tashkiliy qism

**TARBIYACHI:** Assalomu alaykum, aziz bolajonlar! Bugun biz "Chiniqtirish tadbirlari" haqida gaplashamiz. Chiniqtirish — bu bizni kuchli va kam kasal bo‘lishimizga yordam beradigan va talqin bilan kichik mashq qilamiz.

### Jismoniy daqiqa: "Chiniqqan bolalar"

Havo bilan nafas olaman — toza, toza!

Suv bilan yuvinaman — chiniq, chiniq!

Quyoshda sayr qilaman — quvnoq, quvnoq!

Harakat qilaman — sog‘lom, chiniqqan!

### Asosiy qism: Chiniqtirish tadbirlari

**TARBIYACHI:** Bolalar, biz bir necha oddiy va qiziqarli chiniqtirish mashqlarini o‘zlashtiramiz. Har bir mashqdan keyin sizlar yanada chiniqqan bo‘lgan his qilishingizni ko‘lasiz!

#### 1-tadbir: "Toza havo bilan nafas olish"

Bolalar tana ekanligini his qilish uchun toza havo bilan nafas olish uchun ochiq havoda turib, chuqur nafas oladilar va qiziqaralik bilan "Toza havo — sog‘lom tana!" deb takrorlaydilar.

**Keyingi variant:** Nafas olishni hisoblab (1-2-3-4), turli harakatlarni (qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, egilib) bajarish.

#### 2-tadbir: "Suv bilan yuvinish"

Bolalar qo‘llarini iliq suv bilan yuvadilar, keyin salqin suv bilan chayqaydilar. "Suv — chiniqish do‘sti!" deb aytadilar.

**Kengaytirilgan variant:** Qo‘llarni, yuzni, oyoqlarni yuvish.  
Haroratni asta-sekin pasaytirish.

### **3-tadbir: "Quyosh va sayr"**

Bolalar quyosh nurida sayr qiladilar yoki deraza oldida o‘tadilar.  
"Quyosh — energiya beradi!" deb takrorlaydilar.

**Kengaytirilgan variant:** Quyoshda qo‘llarni o‘chib turib yengil mashqlar bajarish.

### **4-tadbir: "Harakatli chiniqtirish"**

Bolalar yengil yugurish, sakrash, qo‘llarni silkitish kabi mashqlarni bajaradilar. "Harakat — sog‘lonlik!"

**Kengaytirilgan variant:** Turli harakat yugurish, sakrash, aylanish, qo‘llarni silkitish.

### **5-tadbir: "Chiniqqan qo‘llarni" o‘yini**

Bolalar doira bo‘lajakda harakatlanib biyachi: "Sovuq havo!" — qo‘llarni quchoqlash, "Yomon!" — qo‘llarni yuvish harakati, "Quyosh — energiya beradi!" — qo‘llarni ochish.

**Kengaytirilgan variant:** Buyruqlarni tezroq yoki sekinroq berish, bolalarning o‘z buyruq berishi.

### **6-tadbir: "Yengil kiyimda sayr" (Yangi)**

Quyoshimkon beradigan paytda bolalar yengil kiyimda qisqa muddat sayr qiladilar. "Yengil kiyim — chiniqish!"

### **7-tadbir: "Chiniqqan bolalar qo‘shig‘i" (Yangi)**

Bolalar quyidagi oddiy qo‘shiqni kuylaydilar:

Havo, suv, quyosh — Chiniqtirish do‘stlarimiz! Harakat qilamiz har kuni, Sog‘lom va quvnoq bo‘lamiz!

### **Yakun qismi**

**TARBIYACHI:** Barakalla, aziz bolajonlar! Sizlar bugun chiniqtirish qahramonlariga aylandingiz! Uyda ham har kuni havo oling, suv bilan yuvining va harakat qilinglar. Shunda sizlar har doim sog‘lom va quvnoq bo‘lasiz!

**Chiniqtirish — sog‘lom va baxtli hayot kaliti!**

### **Qo‘shimcha maslahatlar**

Har bir tadbirdan keyin bolalarni maqtang.

Chiniqtirishni asta-sekin, quvnoq tarzda o‘tkazing.

Bolalarning sog‘lig‘ini hisobga oling (zaif bolalarga ehtiyot bo‘ling).

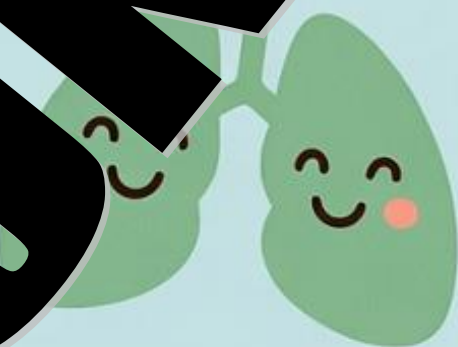
Uyda qilish mumkin bo‘lgan oddiy mashqlarni aytib bering.

Yalang oyoq  
yuramiz!



Yalang oyoq tabiatda  
yurib chiniqamiz!

# To'g'ri nafas olamiz!



Chudang va toza  
nafas olib  
chiniqamiz!



# Ertalabki badan tarbiyası!

Har kuni er tab sport  
bilan o'yniqamiz!



# Toza havoda o'ynaymiz

Kinrlegamul n...stiy...iz!



Har kuni toza havoda  
yuramiz va chiniqamiz!

# Chiniqtirish - sog'liq kamroq!



Har kuni chiniqsak,  
kamroq kasal bo'lamiz!

# Suv bilan chiniqamiz!



Sovuq suv bilan yuvinamiz  
va sog'lom bo'lamiz!