



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi

_____ masi
_____ maktabgacha va
maktab ta'lim bo'limi tasarrufidagi

_____ maktabgacha ta'lim tashkiloti
_____ yosh guruh 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 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 tarziga oid ko'nikmalarni 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 bolalarni sog'lomlashtirish shakl va metodlari ilovada berilgan.

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

Quyosh vannalari esa me'yoriy ravishda tashkil etilib, bolalarning D vitamini sintezi va umumiy immunitetini mustahkamlashga 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 yo'laklar) 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 maktab tashkilotiga kelgan bolalar.

Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlariga ajratiladi:

bu davrda o‘tkir kasalliklarning yo‘qligi;

bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;

suv tadbirlari jarayonida sovuqqa nafas siqishi, yurak urishi, shishi, “g‘oz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yo‘qligi;

Toza havoda chiniqish jarayonlari suv va quyosh chiniqishdan oldin tashkil etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havoda toza havo bilan boshlanadi, so‘ngra bolalarning qo‘llari, oyoqlari yalang oyoqlar bilan quyosh vannalariga o‘tadilar, bunda bolalarning boshida har doim yulduz bo‘lin bo‘lishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalar 5-10 daqiqada quyoshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri nurlari ostida olib tashlanib, keyin yana soyaga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlanganidan keyin quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqada quyoshda bolalarning 10 daqiqagacha qolishigacha yetkaziladi va har kuni bolalarning jami 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

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

Toza havo bilan chiniqish uchun bolalarga tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoriga qarab umumiy qisimdan quyosh vannalarini otkazish kerak.

Huddi shu natijani tadbirlarida ham amal qilinadi, umumiy yoki qisman muolajalar bilan va suv harorati alohida tanlanadi.

Umumiy tashkilotda joylashgan dush va basseyndan foydalanish bilan amalga oshirish maqsadga 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 zangali o'simliklar, hasharotlarning ko'pligi, tayoqcha, toshchalar, shoxlar, uskunarlar va ularning qoldiqlari va boshqalar);
bolalarning hissiy (emosional) holati;
oila va maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lomlashtirish bilan yomon yondashuvlar.

O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha ta'lim tashkiloti
vazirligining
2022 yil 12 may
185-son
Qo'shimchi 1-va

___-son MTTda yoz mavsumidagi bolalar uchun cho'chik miltirish jadvali

No	Guruhlar	Cho'chik miltirish 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.

“TASDIQLANDI”

__-MTT direktori:

____.05.2026-yil

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

№	To‘garak nomi	Bola soni	Kuni	Vaqtı	To‘garak shba
1				15.30-16.30	
2				15.30-16.30	
3				16.00-16.30	
4				16.30-17.00	
5				17.30-18.00	
6				17.30-18.00	

“TASDIQLANDI”

__-MTT direktori:

____.05.2026-yil

__-son MTTda yoz mavsumida qatnashuvchilariga videotasma orqali
multimedia orqali ko‘yib berish rejası

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

“TASDIQLANDI”

___ - MTT direktori:

___ .05.2026

___-son MTTda “Yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish oylari”ni boshlash va yakunini o‘tkazish bo‘yicha chora-tadbirlar rejasini tasdiqlash

No	Ish mazmuni	Muddat	Jamoa
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 etish rejasini tasdiqlash	30.05.2026	Direktor
3	Tashkilotni yozgi kun tartibiga o‘tkazish	06.2026	Direktor
4	“Assalom yoz!” stendini tayyorlash	30.05.2026	Katta tarbiyachi
5	Pedagogik jarayonni boyitish: -sport burchaklarini kerakli jihozlarni tayyorlash, harakatli o‘yinlar tashkil etish; -ekologiyaga oid ta’lim o‘yinlarini tayyorlash; -syujetli rolli va o‘yin o‘yinlari paytirish; -bolalarda mehnat qadriyatini shakllantirish uchun mehnat qadriyatini o‘yinlari uchun kerakli jihozlarni tayyorlash	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‘lig‘ini 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.

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

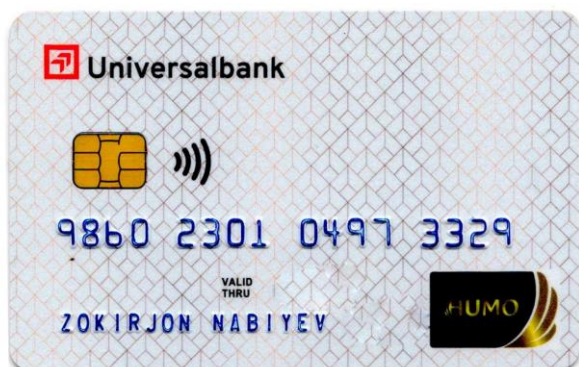


Telegram kanalimiz:

@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**,
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)