



\_\_\_\_\_ maktabgacha va  
maktab ta'limi bo'limi tashkilotidagi

\_\_\_\_\_-maktabgacha tashkiloti

Kichik guruh talimchisi

\_\_\_\_\_ning

“Gigiyena oid amaliy  
tashkilotlar”

\_\_\_\_\_sida tayyorlagan

**AMALIYAT ISHLANMASI**



**v**eb**-saytimiz: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

**[Zokirjon.com](http://Zokirjon.com) v**eb**-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.**

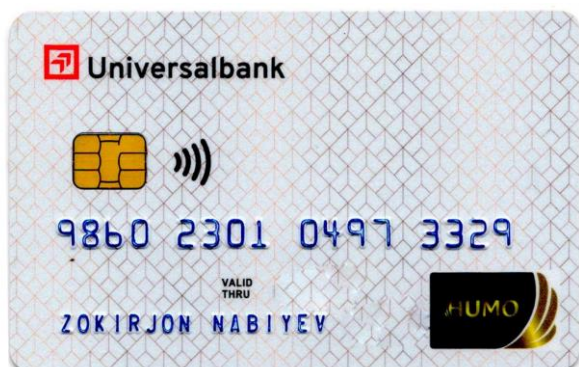
**Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari Kichik 3-4 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha mashg‘ulotlar 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 v**eb**-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: Gigiyenaga oid amaliy mashg'ulotlar**

**MAQSAD:** Bolalarni gigiyenaga oid amaliy mashg'ulotlarni (qo'l yuvish, tish yuvish, yuvinish, soch tarash, tirnoq kesish, toza kiyim kiyish, xonani toza saqlash) o'rgatish, gigiyena ko'nikmalarini mustahkamlash va sog'liqni saqlash ahamiyatini tushunish. Rasm chizish orqali bolalarning diqqati, mayda motorikasi, kuzatuvchanligi va ijodiy ifoda qobiliyatini rivojlantirish. Bolalarga gigiyenani kundalik odatga aylantirish va o'z atrofi-muhitni toza saqlashni o'rgatish.

**E'TIBORGA MOLIK JIHATI:** Bolalar gigiyenaga oid amaliy mashg'ulotlarning har birini aniq o'zlashtiradilar. Ular o'z atrofida qo'llaydilar. Ular o'z sog'lig'ini himoya qilish uchun ko'nikmalarni saqlanishni tushunadilar. Rasm chizishda o'z fikrini ketma-ketlikda ifodalash orqali mantiqiy fikrlash va fikrlanadi. Bolalar o'z rasmlarini ko'rsatib, boshqalarga tushuntirish orqali o'zini namoyon qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ular o'z mas'uliyati va mas'uliyat hissi shakllanadi.

**KERAKLI JIHOZ VA MATERIALLAR:** Plastmassa idish yoki kichik lavabo, sovun, soch cho'tkasi, tirnoq qaymoq, pasta (namoyish uchun), soch tarash, tirnoq qaymoq, yuvinish, yuvinish, soch tarash, tirnoq kesish, toza kiyim, toza xona), videolavha yoki slayd, namunalari, qog'oz, flomasterlar, bo'yoqlar, qog'oz varaqlar, qaychi, stikerlar (qo'l, sovun, tish cho'tkasi, soch, kiyim), namunalari, bolalar chizgan rasmlari uchun ko'rgazma joyi, she'r va topishmoq materiallari, plastmassa idishlar (ijodiy ishlar uchun).

**FAOLIYATNING BORISHI:**

**TARBIYACHI:** Bolalar doira bo‘lib turib oladilar. Endi bolalar kichkina mashq qilib olamiz. Qo‘llarimizni yaxshi ishqalaymiz, tishlarimizni tozalaymiz, sochlarimizni taraymiz, tirnoqlarimizni tozalaymiz – chunki bugun biz gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlarni o‘rganamiz va chiroyli rasmlar chizamiz!

**Qo‘llarimni ishqalayman, toza qilaman...**

Bolalar: Qo‘llarini bir-biriga ishqalaydilar.

**Tishlarimni tozalayman, oppoq qilaman...**

Bolalar: Qo‘llarini og‘iz oldiga olib, tish cho‘tkasi harakatini qiladilar.

**Sochlarimni tarayman, chiroyli qilaman...**

Bolalar: Qo‘llarini boshlariga olib, soch tarash harakatini qiladilar.

**Tirnoqlarimni tozalayman, chiroyli qilaman...**

Bolalar: Qo‘llarini oldinga cho‘zib, tirnoq tushirish harakatini qiladilar.

**Guruhga “Iflos Gigiyena” (hafsa bo‘yicha iflos kumushida) kirib keladi.**

**Tarbiyachi:** Salom Iflos Gigiyena, nima uchun hafa? Nega hafasan? Nega bunchalik iflossan?

**Iflos Gigiyena:** Salom bolalar, men iflos bo‘lganman. Men qo‘llarimni yuvmayman, tishlarimni tozalamayman, sochlarimni taramayman, tirnoqlarimni tozalamayman, tirnoqlarimni almashtirmayman. Shuning uchun hamma mendan iflos bo‘ladi va men doim kasal bo‘lib qolaman. Men juda hafsa bo‘lganman.

**Tarbiyachi:** Bolalar, qandayam Iflos Gigiyenaga achinyapsizlarmi?

Keling, biz birga qo‘llarimizni ko‘tarish uchun gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlarni o‘rganamiz va uni rasmda chizamiz! Gigiyena – bu sog‘lom va baxtli bo‘lishning asosi.

**Topishmoq aytaman, topasizlar (1):**

Oq rangda, ko‘pik chiqaradi,  
Iflosni olib, toza qiladi.

Har kuni ishlatamiz, hech qachon unutmaymiz,  
Bu nima? – Sovun!

**Barakalla bolajonlar! Bu sovun edi. Sovun – gigiyenaning eng yaxshi do‘sti!**

**Yana bir topishmoq (2):**

Kichkina cho‘tka, oppoq qiladi,  
Tishlarni toza qilib, og‘izni himoya qiladi.

Har tong va kech ishlatamiz,  
Bu nima? – Tish cho‘tkasi!

**To‘g‘ri! Tish cho‘tkasi – tishlarni toza saqlash uchun kerak. Tishlarni tozalamasak, og‘riq paydo bo‘ladi.**

**Guruh xonasiga “Gigiyena Do‘st” (qo‘llar va ho‘l) kelmekda keladi.**

**Gigiyena Do‘st:**

Salom bolalar! Men Gigiyena Do‘stman.  
Har kuni qo‘llarimni yuvaman, tirnoqlarimni tarayman.  
Sochlarimni tarayman, tirnoqlarimni tarayman.  
Kiyimlarimni toza kiyaman, kiyimlarimni toza saqlayman.  
Gigiyena – bu sog‘lomlikning eng yuqori kaliti!

**Tarbiyachi:** Gigiyena Do‘st bolalarga gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlarni o‘qitishni boshlarsangiz. Nima uchun har biri muhim?

**Gigiyena Do‘st (amaliy mashg‘ulotlar):** Bolajonlar, gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlarning 7 ta muhim qoidasi bor: 1. Qo‘llarni har ovqatdan oldin va keyin yaxshi yuvish (7 bosqich: namlash, sovunlash, ishqalash 20 soniya, chayish, kranni yopish, artish, toza joyga qo‘yish). 2.

Tishlarni har tong va kech tozalash (tish choʻtkasi va pasta bilan 2 daqiqa).  
3. Har kuni yuvinish yoki dush qabul qilish. 4. Soch va tirnoqlarni muntazam toza saqlash va kesish. 5. Toza va chiroyli kiyim kiyish va har kuni almashtirish. 6. Xonani, oʻyinchoqlarni, kitoblarni va stollarni toza saqlash. 7. Yovvoyi ovqatlar va iflos narsalardan uzoq turish. Bu qoidalar bajarilsa, biz har doim sogʻlom, quvnoq, chiroyli va baxtli boʻlamiz!

**Tarbiyachi:** Endi eng qiziqarli qism – rasm chizish! Gigiyena Doʻst sizlarga gigiyena amaliy mashgʻulotlari rasmlarini koʻrsatadi. Sizlar diqqat bilan kuzatasizlar va keyin oʻz rasmingizni chizasiz. Masalan: birinchi guruh – “Qoʻl yuvish” rasmini chizadi, ikkinchi guruh – “Tish yuvish” rasmini chizadi, uchinchi guruh – “Soch tarash va tirnoq kesish” rasmini chizadi, toʻrtinchi guruh – “Toza kiyim va xona” rasmini chizadi. Har bir bola oʻz rasmini chiroyli qilib chizib, keyin hammaga koʻrsatib, “Bu mening rasmlarimda gigiyena amaliy mashgʻuloti koʻrsatilgan!” deb gapiradi. Rasmlar maxsus koʻrgazma joyiga qoʻyiladi.

Amaliy faoliyat (rasm chizish – batafsil): Bolalar guruhlariga boʻlinib, koʻrgazmali materiallarni (gigiyena amaliy mashgʻulotlari rasmlari va buyumlarni) diqqat bilan kuzatadilar. Keyin oʻz rasmlarini chizadilar. Tarbiyachi har bir bolaga yordam beradi: “Bu qanday mashgʻulot? Qoʻlingni qanday ushlaysan? Ranglarni qanday tanlaysan? Bu qanday shakl?” Har bir bola oʻz rasmini tugatgach, “Bu mening rasmlarimda ... amaliy mashgʻuloti koʻrsatilgan. Men uni har doim bajaramiz!” deb gapiradi. Rasmlar koʻrgazmada bir joyga yigʻiladi va bolalar bir-birlarini maqtaydilar.

**Tarbiyachi:** Bolalar, sizlarga “Gigiyenaning kuchi” haqida qisqa hikoyani aytib beraman. Bir kuni kichkina bola gigiyena qoidalarini bajarmasdi. U

qo‘llarini yuvmas, tishlarini tozalam as, sochlarini taramas, tirnoqlarini tozalam as, kiyimlarini almashtirmasdi. Keyin u kasal bo‘lib qoldi va do‘stlari undan uzoq turishdi. Shifokor aytdi: “Gigiyena – eng katta dori va baxt!” O‘shandan beri bola har doim gigiyena qoidalarini bajaradi va sog‘lom, quvnoq, chiroyli bo‘ldi. Endi u boshqa bolalarga ham “Gigiyenani bajargin, sog‘lom bo‘lg in, baxtli bo‘lg in!” deb o‘rgatadi.

### **Bolalar “Gigiyena amaliy mashg‘ulotlari” she‘rini aytib beradilar**

Qo‘llarimni yuvaman,  
Tishlarimni tozalayman,  
Sochlarimni tarayman,  
Tirnoqlarimni tozalayman,  
Kiyimlarimni toza kiyaman,  
Endi men gigiyenaman!

### **Barakalla bolajonlar! Sizlar juda yaxshi she‘rlar yaratdiz!**

**Tarbiyachi:** Endi “To‘g‘ri qilamiz” o‘yinini o‘ynaymiz. Men sizlarga gigiyena amaliy mashg‘ulotlarini ko‘rsataman: qo‘llarni yuvish, tishlarni tozalash, soch tarash, tirnoqlarni tozalash, illos kiyim kiyish, xonani tozalash). Sizlar “To‘g‘ri!” “Noto‘g‘ri!” deb aytasizlar va nima qilish kerakligini tushunasizlar. To‘g‘ri – eng faol va to‘g‘ri javob bergan bola bo‘ladi!

Bolalar o‘yinni juda faol o‘ynaydilar. Har bir bola o‘z fikrini aytadi.

**Tarbiyachi:** Bolalar! Bugun sizlar gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlarni o‘rgandingiz. Endi har doim qo‘llaringizni yuvib, tishlaringizni tozalab, sochlaringizni tarab, tirnoqlaringizni tozalab, toza kiyim kiyib, xonangizni toza saqlaysizlar. Sizlar chiroyli rasmlar

chizdingiz va ularni ko‘rgazmaga qo‘ydingiz. Keyingi safar ham shunday qiziqarli mashg‘ulotlar o‘tkazamiz!

Bolalar o‘z rasmlarini ko‘rgazmada ko‘radilar, bir-birlarini maqtaydilar va “Mening rasmlarim eng chiroyli!” deb quvonadilar.

**Uyga vazifa:** Ota-onalar bilan uyda gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlarni mashq qilish (qo‘l yuvish, tish yuvish, soch tarash, tirnoq tozalash, xonani tozalash) va “Gigiyenaga oid amaliy mashg‘ulotlar” rasmini uyda ham chizib keltirish. Rasmingizni nima uchun shunday chizganingizni tushuntirish.

**GIGIYENAGA OID AMALIY MASHG'ULIKLAR**

1-poster: Qo'lni tozalash

**1** Qo'lni ho'llaymiz



**2** So... tam...



**3** Kaftlarni ishqalaymiz



**4** Toza...



**5** Tirnoq atroflarini yuvamiz



**6** Toza suvda chayib, artamiz



**Toza qo'llar – sog'lom hayot!**

# GIGIYENAGA OID AMALIY MASHG'ULONING 6-POSTERI

6-poster: Xona va sinfni tozalash

1

Stolni  
artamiz



Stolimizni tozalash uchun  
va tartibli tutamiz.

2

Kitoblar  
joyga qo'yamiz



Kitoblarni tozalash uchun  
joyga qo'yamiz.

3

Polni  
supuramiz



Xonani ozoda saqlashga  
yordam beramiz.

4

Chiroqlarni  
tozalaymiz



Mebel va buyumlarni  
artib turamiz.

5

Axlatni  
qutiga  
tashlaymiz



Atrofni iflos  
qilmaymiz.

6

Havoni  
yangilaymiz



Derazani ochib,  
xonani shamollatamiz.

Toza muhit –  
quvonchli hayot!





# GIGIYENAGA AMALIY MASHQ'UMLAR



## 2-poster: Tishlarni yuvish

**1** Cho'tkani  
ho'llaymiz



Tish cho'tkani  
bilan namlangan.

**2** Cho'tkaga  
ozgina



Cho'tkaga ozgina  
tish pastasi qo'yamiz.

**3** Yuqori tishlarni  
yuvamiz



Yuqori tishlarni sekin  
tozalaymiz.

**4** Pastki tishlarni  
yuvamiz



Pastki tishlarni ham  
yaxshilab yuvamiz.

**5** Til va og'izni  
chayamiz



Og'izni suv bilan  
chayamiz.

**6** Cho'tkani joyiga  
qo'yamiz



Gigiyena buyumlarini  
toza saqlaymiz.


**Toza tishlar —  
chiroyli tabassum!**



# GIGIYENAGA OID AMALIY MASHG'ULIKLAR

3-poster: Yuz va qo'l yig'irishi

**1** Qo'lni yuvamiz



Qo'llarni sovun bilan tozalaymiz.

**2** Yuzni chayib



Yuzni toza suv bilan yuvamiz.

**3** Sovunlaymiz



Yuz-qo'lni ehtiyotkorlik bilan sovunlaymiz.

**4** Chayib



Toza suvda chayib, sochiq bilan artamiz.

**5** Burun va quloqni toza tutamiz



Shaxsiy gigiyenaga e'tibor beramiz.

**6** Har kuni takrorlaymiz



Gigiyena odatini har kuni bajaramiz.

# GIGIYENAGA OID AMALIY MASHG'ULOTLAR

## 4-poster: Soch va tirnoq parvarishi

1

Sochni  
taraymiz



Sochni ozoda va  
tartibli tutamiz.

2

Sochni  
yuvamiz



Sochni shampun bilan  
yuvamiz.

3

Uzun  
tirnoqni  
olib turamiz



Uzun tirnoqni  
olib turamiz.

4

Tirnoqni  
tozalaymiz



Tirnoq atroflarini  
pok saqlaymiz.

Har kim o'z  
gigiyena  
buyumidan  
foydalanadi



Har kim o'z gigiyena  
buyumidan foydalanadi.

6

Toza ro'mol  
va sochiq



Ro'molcha va sochiqni  
toza saqlaymiz.

Toza ko'rinish –  
yaxshi odat!





# GIGIYENAGA OID AMALIY MASHG'ULOTLAR



## 5-poster: Toza kiyim va buyumlar

1

Toza kiyim  
kiyamiz



Har kuni ozoda  
kiyim tanlaymiz.

2

Oyoq kiyimni  
tozalaymiz



Har kuni oyoq  
kiyimni tozalaymiz.

3

Sumkani  
tartiblaymiz



Kitob va daftarlarni  
tartibli saqlaymiz.

4

Ro'molcha  
ishlatamiz



Ro'molcha va  
tissue ishlatamiz.

Kiyimni joyiga  
qaytarilamiz



Kiyimlarni g'ijimlamay  
saqlaymiz.

6

Buyumlarni  
asraymiz



Toza buyumlar  
sog'lom hayotga  
yordam beradi.

Tartib va ozodalik –  
yaxshi odat!

