

Уважаемые родители!

Возможно, длительное пребывание дома внесло свои коррективы в режим дня детей.

Вы, как ответственные родители, хотите исправить положение и нормализовать у ребёнка режим сна, бодрствования и другие режимные моменты.

Предлагаем Вам простой и эффективный приём.

Вам понадобятся:

- карточки с условным обозначением режимных моментов дочки или сына;
- магнитная доска (дверца холодильника) или лист бумаги или картона;
- магниты или клей

1. Выберите набор карточек, которые по вашему мнению подходят больше всего для ребёнка (мальчика/девочку).

2. Вместе с ребёнком назовите действия, которые изображены на картинках.

Что делает мальчик? Что делает девочка?

3. Разрежьте лист на маленькие карточки

4. Отберите те, которые наиболее подходят по возрасту и по ситуации для ребёнка.

Для начала не берите много карточек. Лучше ограничиться набором основных режимных моментов или навыков самообслуживания. Ребёнок может испугаться, насторожиться. Наша задача в первые дни увлечь его в процесс. Поэтому, отложите лишние карточки. Вы добавите потом, через несколько дней, когда ребёнок начнёт соблюдать правила ЭТОЙ игры.

5. Вместе с ребёнком разложите карточки по принципу «Что сначала, что потом», соблюдая режимные моменты в течение дня.

Можно поиграть в игру «Назови картинку» - ребёнок называет первую картинку/ последнюю картинку/ какая после.../ какая перед.../ какая между..., «Запомни картинку», «Что изменилось» - поменять местами картинку, «Чего не стало» - спрятать картинку

6. Проговорите с ребёнком, что это не просто картинки, а правила, которые надо соблюдать. Правила есть везде. И чтобы получилась цепочка от начала до конца (с играми, просмотром мультфильмов) должны соблюдаться все правила без исключения.

7. Карточки прикрепите к поверхности и расположите так, чтобы они были в обзоре ребёнка, на уровне его глаз. Вечером можете обсудить, все ли получилось. Обязательно похвалите ребёнка за соблюдение хоть небольшого количества правил.

8. Карточки можно вечером убирать, а утром, по мере выполнения, ребёнок сам будет их выставлять на доску/прикреплять к холодильнику.

9. Если ребёнок «забыл» о правилах, можно вместе с ним поискать нужную карточку и «вспомнить».

10. Превратите это в игру, в своеобразный ритуал.

Возможно через какое-то время уже не понадобятся карточки и ребёнок будет сам мыть руки, убирать игрушки и станет маленьким помощником для Вас.

Желаем терпения! У Вас все получится!



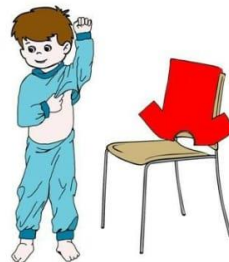
ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ



УМЫВАТЬСЯ



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ



СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ



ПИСАТЬ



ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ



ЗАНИМАТЬСЯ



КУШАТЬ



ИГРАТЬ



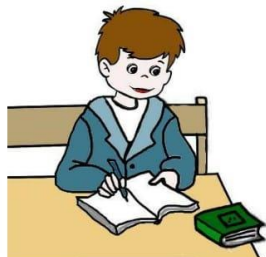
ПИТЬ



МЫТЬ РУКИ



ВЫТИРАТЬ РУКИ



УЧИТЬСЯ



РИСОВАТЬ



ОБУВАТЬСЯ



ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ



УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ



ИГРАТЬ НА ПЛОЩАДКЕ



ПОЙТИ В МАГАЗИН



СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР



СЛУШАТЬ МУЗЫКУ



ИГРАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



СПАТЬ

 <p>ЗАПРАВЛЯТЬ КРОВАТЬ</p>	 <p>МЫТЬ ПОСУДУ</p>	 <p>МЫТЬ ПОЛ</p>	 <p>ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ</p>	 <p>СТИРАТЬ В МАШИНКЕ</p>	 <p>СТИРАТЬ РУКАМИ</p>
 <p>ВЫТИРАТЬ ПЫЛЬ</p>	 <p>РАЗВЕШИВАТЬ БЕЛЬЕ</p>	 <p>ПЫЛЕСОСИТЬ</p>	 <p>ПОДОГРЕВАТЬ ЕДУ</p>	 <p>ПРОВЕТРИВАТЬ КОМНАТУ</p>	 <p>ЧИСТИТЬ ОВОЩИ</p>
 <p>ПОЧИСТИТЬ ОБУВЬ</p>	 <p>СКЛАДЫВАТЬ ИГРУШКИ</p>	 <p>ВЫНОСИТЬ МУСОР</p>	 <p>ГЛАДИТЬ</p>	 <p>СКЛАДЫВАТЬ БЕЛЬЕ</p>	 <p>СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ В ШКАФ</p>
 <p>ГОТОВИТЬ ЕДУ</p>	 <p>ЗАШИВАТЬ</p>	 <p>ДЕЛАТЬ ТОСТЫ</p>	 <p>УБИРАТЬ СО СТОЛА</p>	 <p>ПОДМЕТАТЬ</p>	 <p>УБОРКА</p>



ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ



ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ



УМЫВАТЬСЯ



ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ



СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ



КУПАТЬСЯ



РАСЧЕСЫВАТЬСЯ



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



РИСОВАТЬ



УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ



МЫТЬ РУКИ



ИГРАТЬ



КУШАТЬ



ИГРАТЬ НА ПЛОЩАДКЕ



ВИТИРАТЬ РУКИ



ИГРАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



СПАТЬ



ПИТЬ



СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР



УЧИТЬСЯ



СХОДИТЬ В МАГАЗИН



ОБУВАТЬСЯ



ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ



ЗАНИМАТЬСЯ



ЗАПРАВЛЯТЬ КРОВАТЬ



МЫТЬ ПОСУДУ



МЫТЬ ПОЛ



ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ



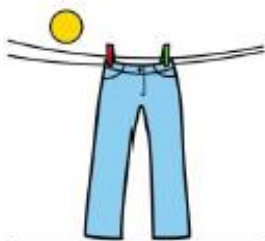
СТИРАТЬ В МАШИНКЕ



СТИРАТЬ РУКАМИ



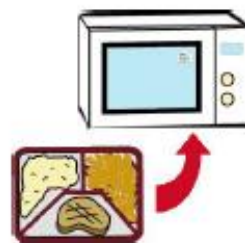
ВЫТИРАТЬ ПЫЛЬ



РАЗВЕШИВАТЬ БЕЛЬЕ



ПЫЛЕСОСИТЬ



ПОДОГРЕВАТЬ ЕДУ



ПРОВЕТРИВАТЬ КОМНАТУ



ЧИСТИТЬ ОВОЩИ



ПОЧИСТИТЬ ОБУВЬ



СКЛАДЫВАТЬ ИГРУШКИ



ВЫНОСИТЬ МУСОР



ГЛАДИТЬ



СКЛАДЫВАТЬ БЕЛЬЕ



СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ В ШКАФ



ГОТОВИТЬ ЕДУ



ЗАШИВАТЬ



ДЕЛАТЬ ТОСТЫ



УБИРАТЬ СО СТОЛА



ПОДМЕТАТЬ



УБОРКА