

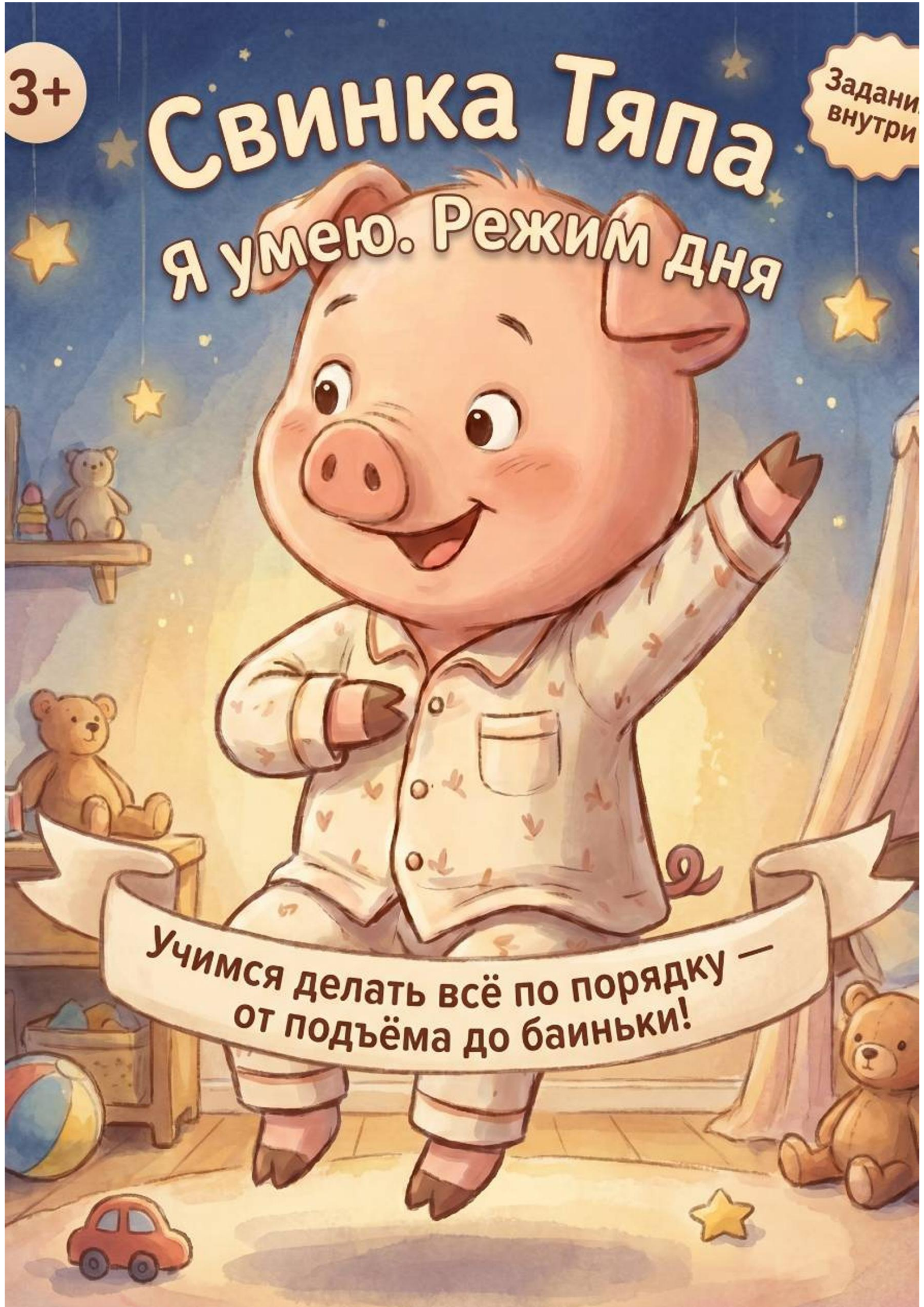
3+

Свинка Тяпа

Задания
внутри

я умею. Режим дня

Учимся делать всё по порядку —
от подъёма до баиньки!



Ольга Субботовская

Свинка Тяпа. Я умею. Режим дня

«Автор»

2026

Субботовская О. И.

Свинка Тяпа. Я умею. Режим дня / О. И. Субботовская —
«Автор», 2026

Познакомься со Свинкой Тяпой! Вместе вы пройдёте весь день: проснёшься, умоешься, позавтракаете, поиграете и ляжете спать вовремя. Короткие фразы с повтором «Я умею», понятные ритуалы и весёлые задания помогают ребёнку запомнить распорядок дня и гордиться своими умениями.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Свинка Тяпа. Я умею. Режим дня

Глава





Введение (для маленького читателя) Привет! Я — свинка Тяпа. Я люблю свой день: просыпаюсь, умываюсь, одеваюсь, играю, помогаю дома и ложусь спать вовремя. В этой книге мы вместе потренируемся говорить: «Я умею!» На каждой странице тебя ждут весёлые картинки, короткий стишок и задание. Смотри внимательно, считай, повторяй движения и улыбайся — у тебя всё получится!

Как читать эту книгу
- Сначала рассмотрим картинку: кто где, что происходит.

- Прочитаем короткий текст и четверостишие, попросим ребёнка повторить фразу «Я умею...».

- Выполним задание на странице: посчитать, найти, показать, изобразить движение.

- В конце дня отметим на «Перекидке с распорядком», что получилось сегодня.

Информация для родителей

О чём эта книга

- Книга мягко формирует ежедневные ритуалы: пробуждение, гигиена, одевание по погоде, безопасная дорога, питание, навыки общения, домашние поручения, спокойный вечер и сон.

- Повторы фразы «Я умею...» помогают ребёнку почувствовать собственную компетентность и закрепить последовательность действий.

Как пользоваться

- Читаем короткими порциями: 1–3 разворота за раз, связывая с реальными делами (утром — «подъём», вечером — «купание» и «сон»).

- Превращаем задания в игру: «покажи», «посчитай», «дотронься», «повтори движение».

- Фиксируем успех: наклейка, галочка или «пятёрка-ладошка» на странице «Режим дня Тяпы».

- Говорим о процессе, а не только о результате: «Ты сам заправил одеяло — стало ровно и уютно».

Полезные инструменты

- Наглядные чек-листы с картинками: утро, дорога, вечер.

- Таймер/песочные часы на 2 минуты для чистки зубов.

- Низкий табурет к раковине, крючок на уровне ребёнка, личное полотенце.

- Коробки и корзины с простыми пиктограммами: носки, книги, игрушки.

- Набор наклеек «Я умею!»: умыться, почистить зубы, помочь дома и т. п.

Подсказки по разворотам (кратко)

- Подъём: заранее готовим одежду, включаем мягкий свет, будильник со знакомым сигналом.

- Кроватка: разбейте действие на 3 шага, делайте вместе, затем — «сам, а я рядом».

- Умывание: тёплая вода, игра «капельки», собственное полотенце с меткой.

- Зубы: показывайте движения «вверх-вниз, круг-круг» перед зеркалом; считайте вслух.

- Одежда по погоде: выбор из двух вариантов, обсуждайте «почему так».

- Завтрак: ребёнок помогает сервировать — это повышает вовлечённость.

- Сборы и дорога: чек-лист у двери; на переходе — правило «рука-взрослый-глазки на светофор».

- Игры и учёба: проговаривайте правила «слушай — делись — спроси».

- Прогулка: мини-квесты «найди три листика», «посчитай облака»; развитие наблюдательности.
- Обед и отдых: «минутка тишины» перед сном, мягкий ритуал укладывания.
- Домашние дела: поручения каждый день (полить цветы, собрать книги).
- Ужин и разговор: «круг новостей» — каждый говорит по очереди.
- Вечерняя гигиена и сон: убираем экраны за 45–60 минут до сна, приглушаем свет, повторяем один и тот же порядок действий.
- Если что-то не получается
- Дробим задачу на маленькие шаги и хвалим за каждый.
- Предлагаем выбор: «Щётка синяя или зелёная? Начинаем с верхних зубов или с нижних?»
- Используем «я-сообщения»: «Я расстраиваюсь, когда вода льётся слишком сильно.

Договоримся

- о мягкой струйке».
- Играем сопротивление: «Пузырики капитану не страшны! Кто быстрее найдёт пять пузырьков?»
- Сохраняем ритм: важна предсказуемость, даже если время сдвинулось.





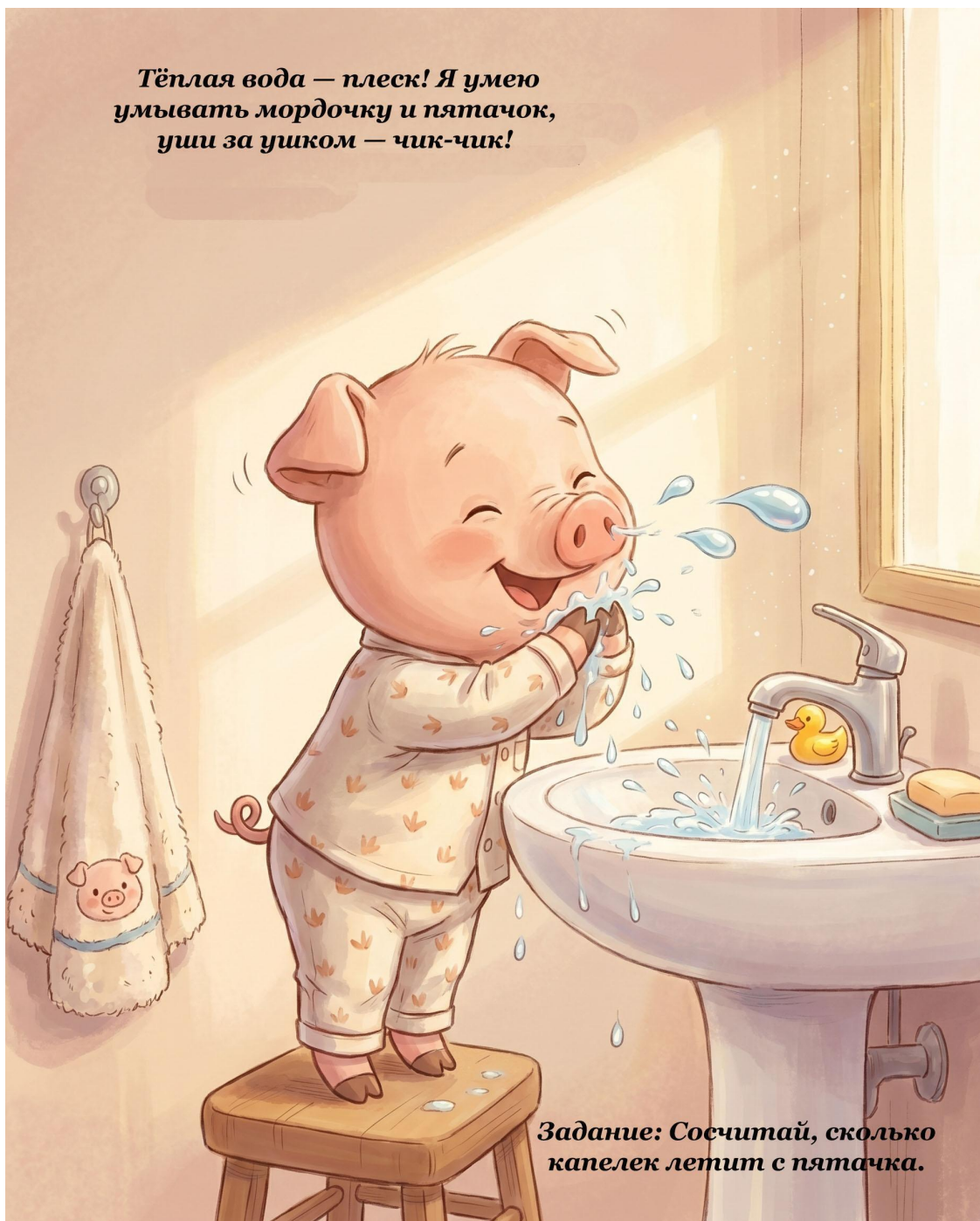
***Пи-пи-пи! Встаю, друзья,
Солнышко зовёт меня.
Потянусь и улыбнусь —
Вовремя я просыпаюсь!***





**Раз, два, три — порядок есть,
Подушка встала на своё место.
Одеяльце без морщин —
Тяпа — просто молодчина!**

**Тёплая вода — плеск! Я умею
умывать мордочку и пяточек,
уши за ушком — чик-чик!**



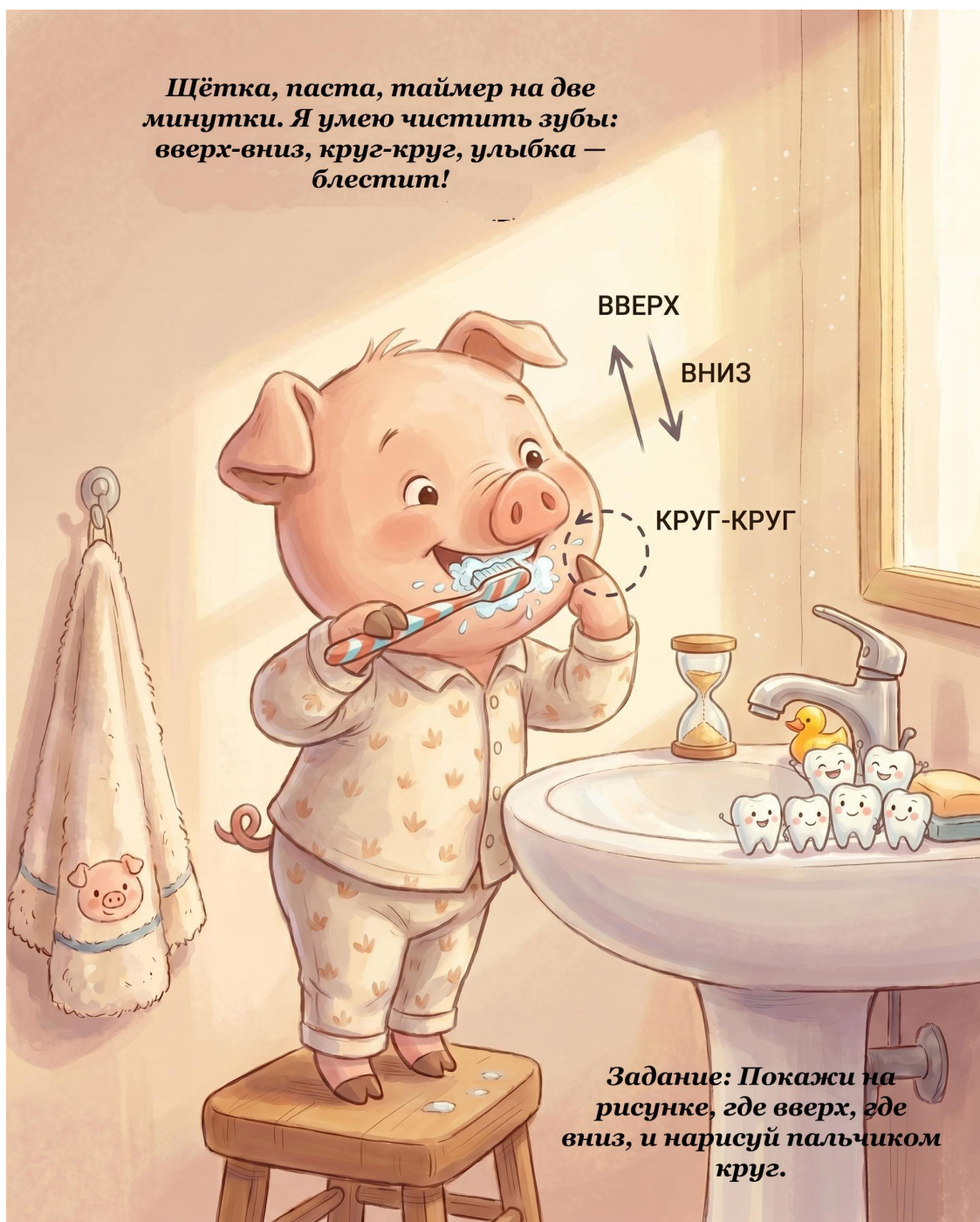
**Задание: Сосчитай, сколько
капелек летит с пяточка.**



**Тёплая водичка — плеск,
На пяточке играет
блеск.**

**За ушком — чик-чик-чик,
дружок, —
Чист и свеж мой
пяточок!**

chik-
chik-
chik

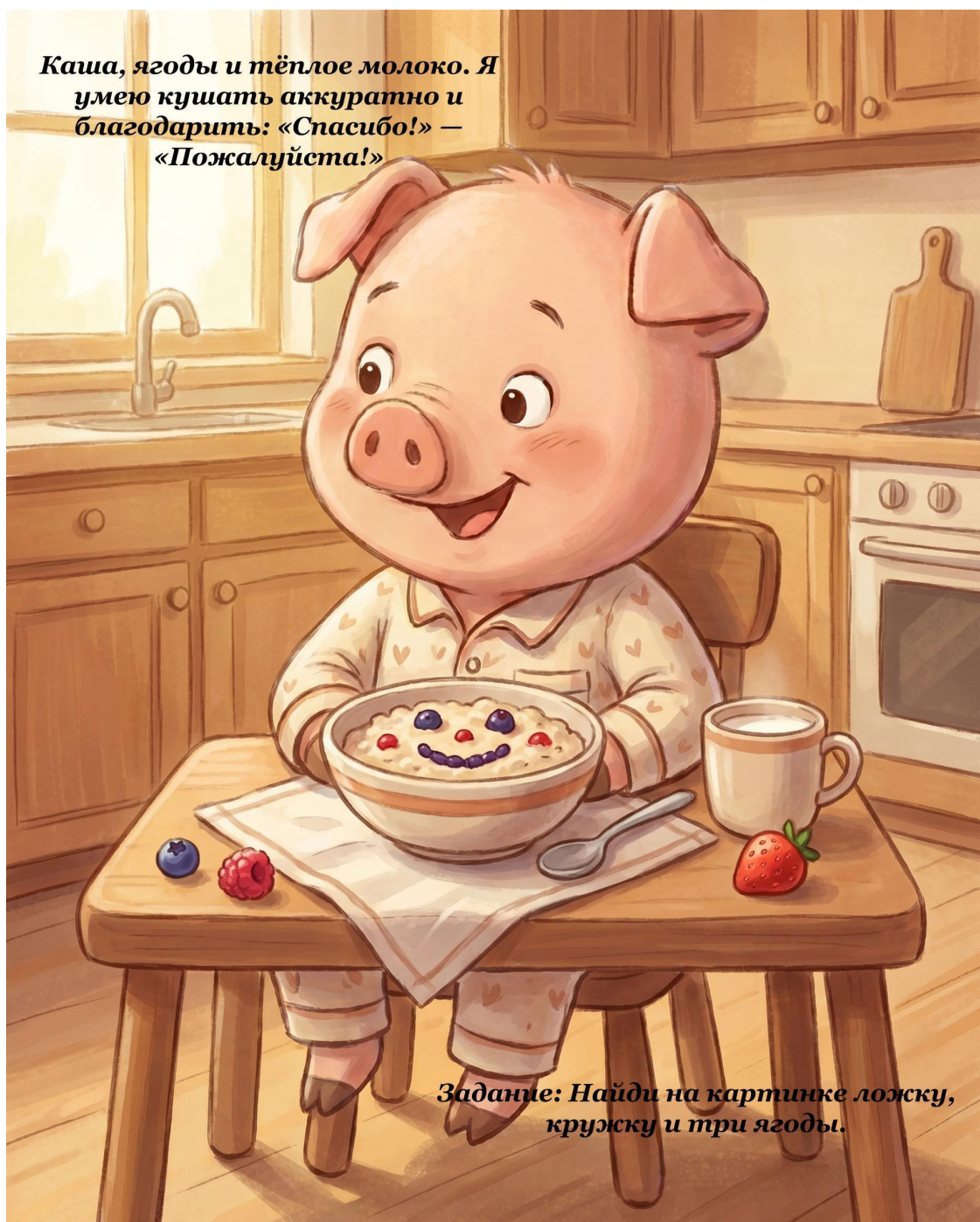


**Щётка к зубкам прибежит,
Паста мятная шуршит.
Круг за кругом, вверх и вниз —
Улыбнись и не ленись!**



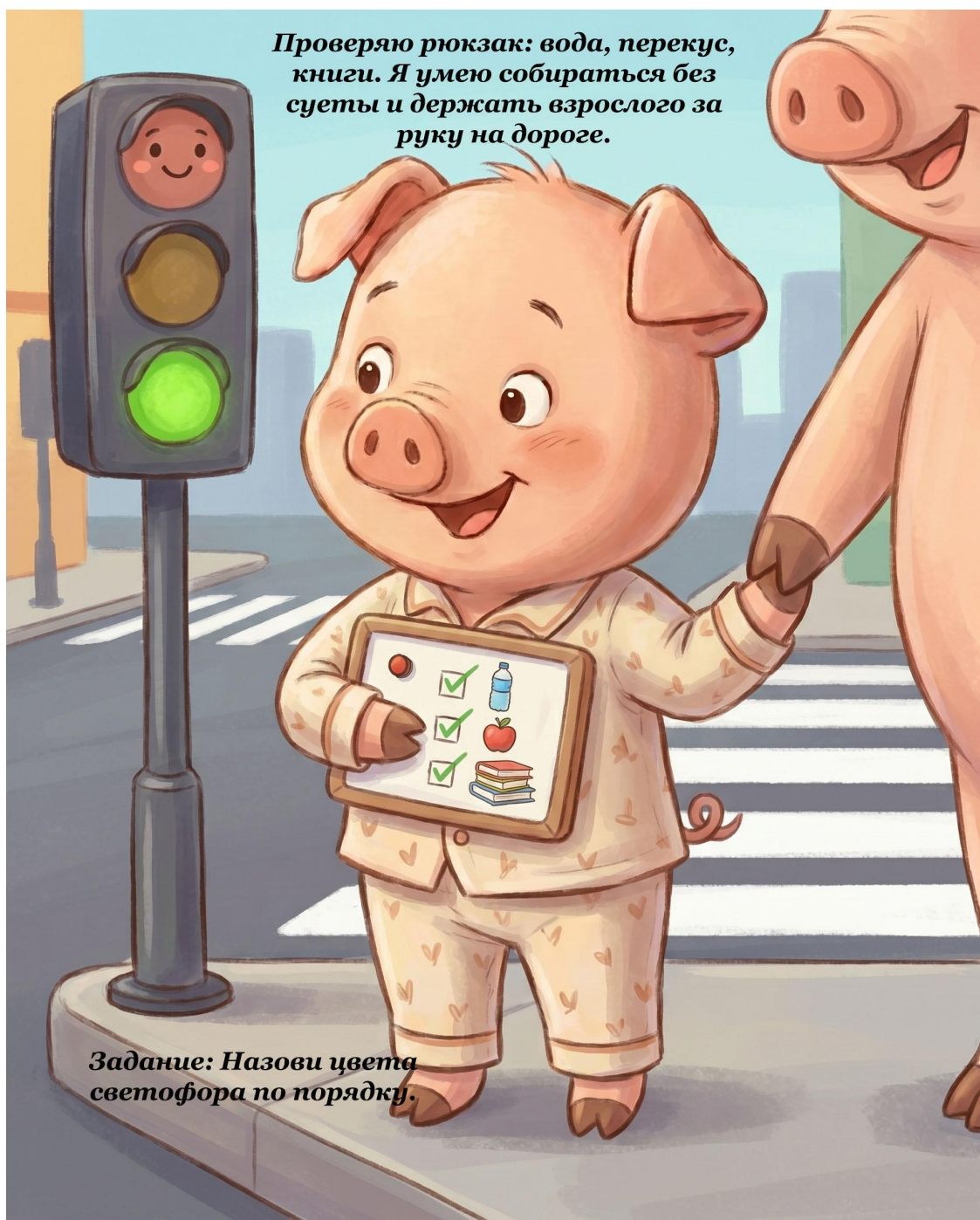


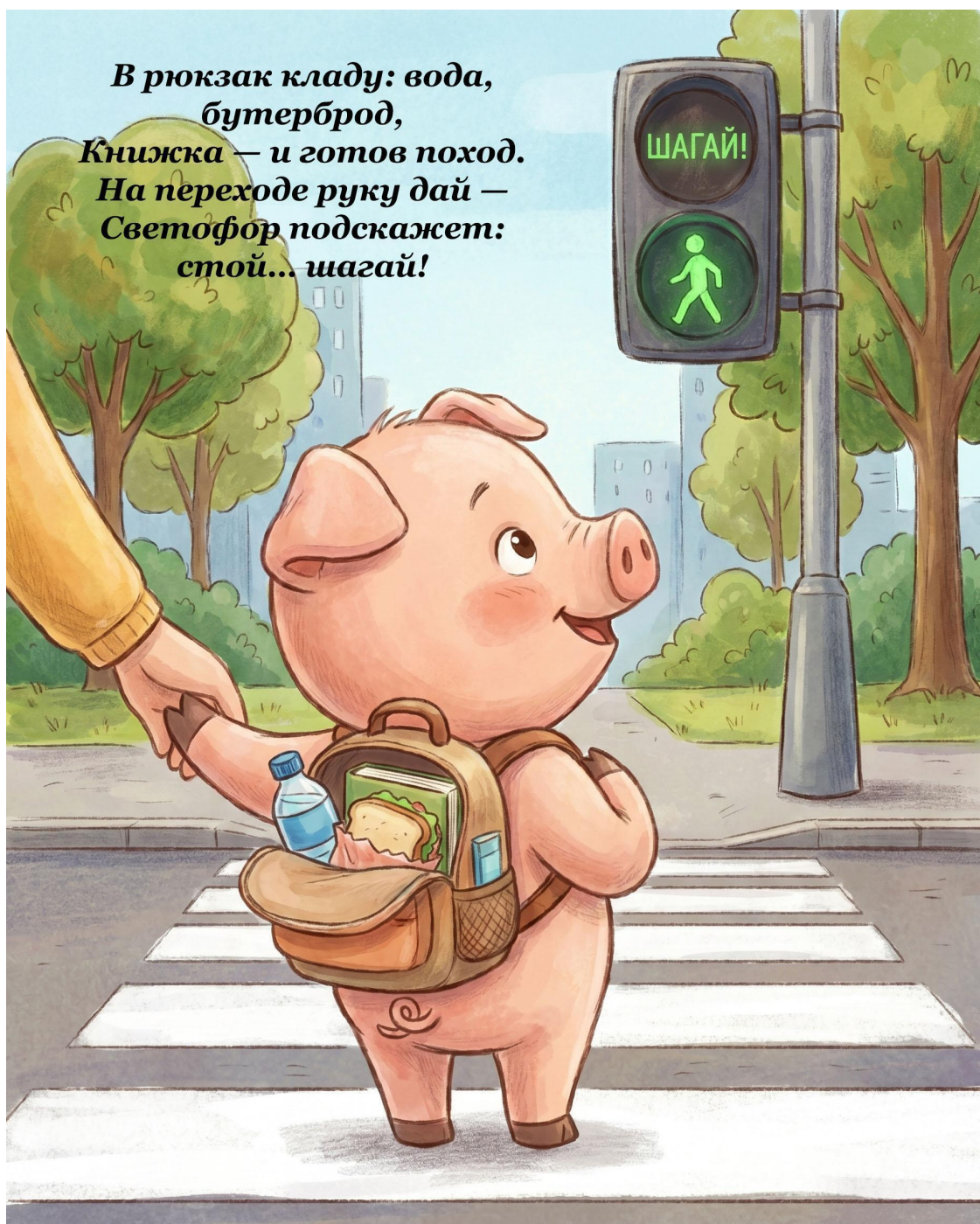




**Кашка тёплая, вкусна,
Ягоды в миске — красота.
Ложкой ем и не спешу —
«Спасибо!» вежливо скажу.**







**В группе друзья и новые знания.
Я умею слушать, делиться
игрушками и задавать вопросы.**



**Задание: Найди на полке книгу с
звездой и два синих кубика.**

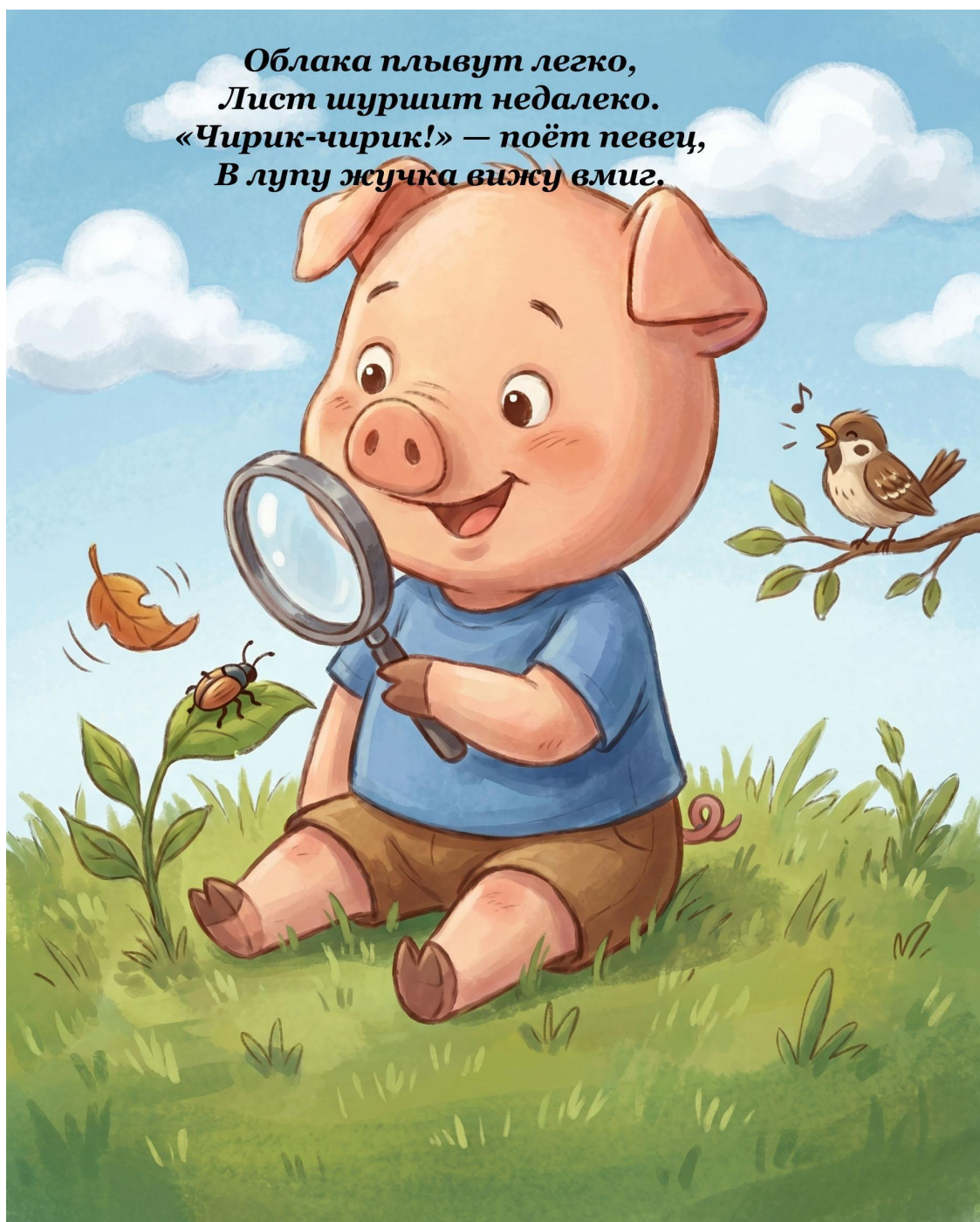
**В группе — дружный хоровод,
Каждый другу на помощь идёт.
Слушать, делиться, смело
спросить —
Я умею со всеми дружить.**

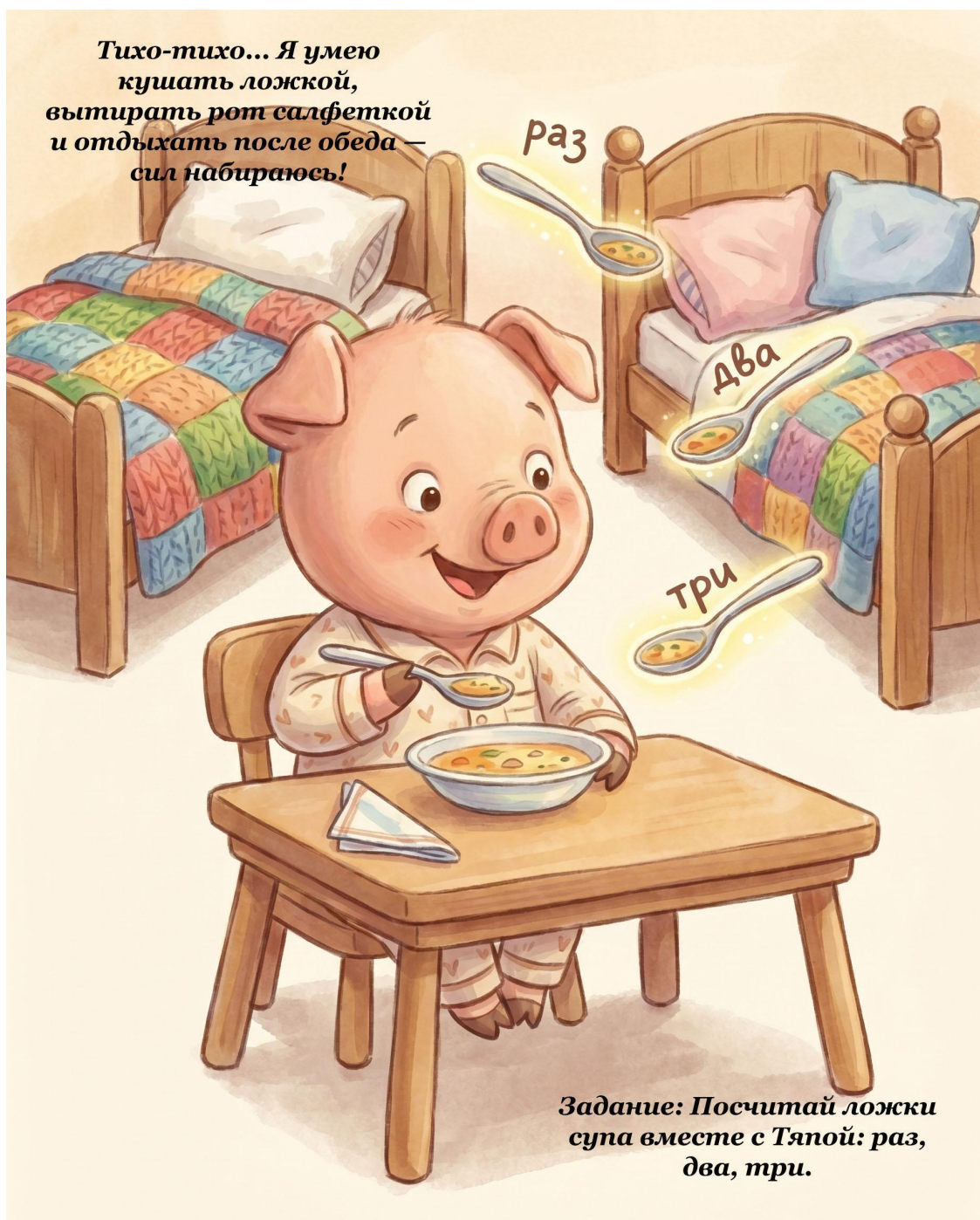




**На улице свежо и интересно.
Я умею наблюдать: как бегут
облака, как шушит листва,
как поёт воробей.**

**Задание: Покажи, где
спрятался жучок.
Сколько облаков в
небе?**







**Супчик тёплый — аромат,
Ложка пляшет — я ей рад.
Ротик вытер — чистота,
После — тихая пора.**

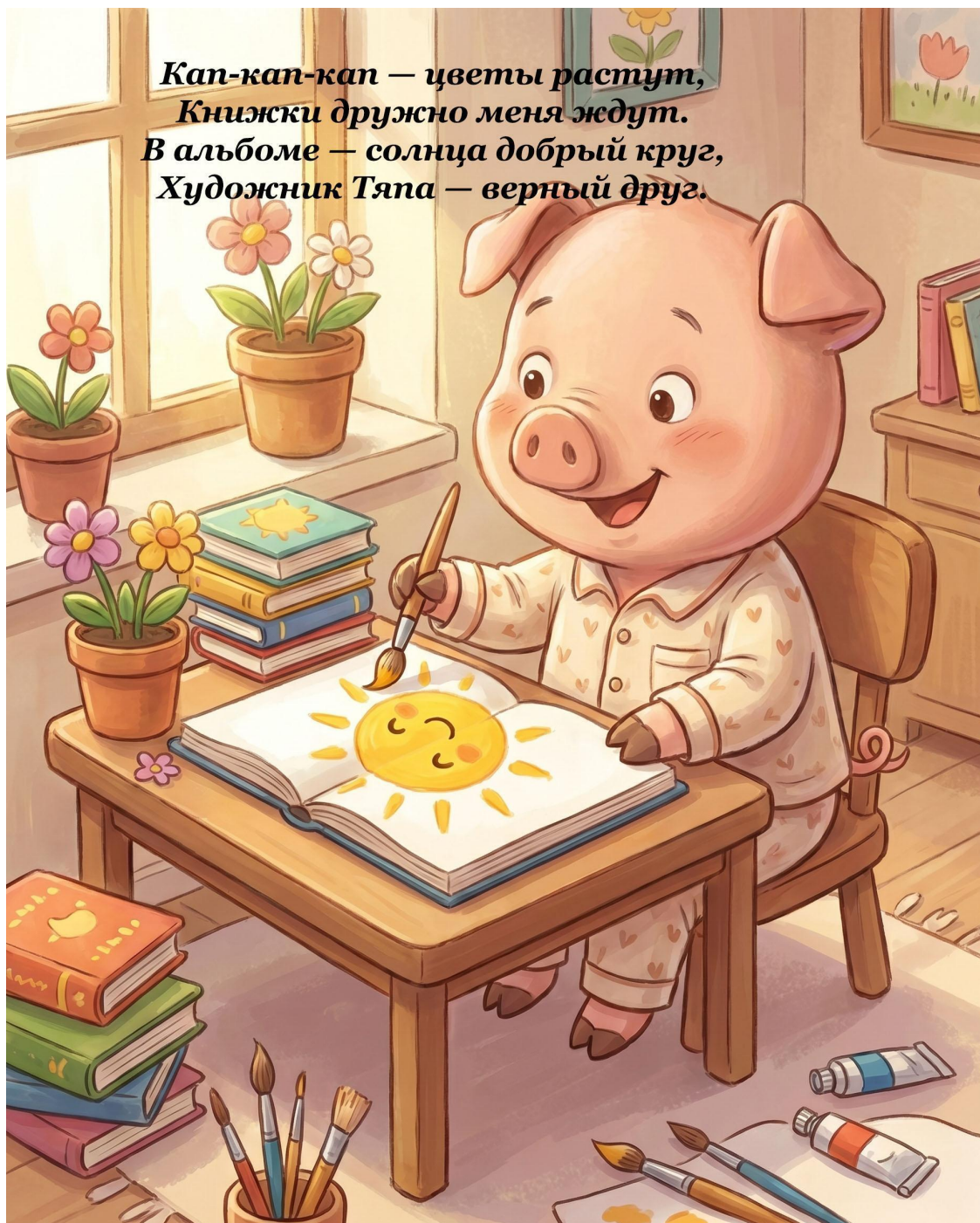


**Дома у всех есть дела. Я умею
поливать цветы, складывать
книжки и рисовать солнышко в
альбоме.**



**Задание: Найди зелёную лейку
и три жёлтых лучика у
солнышка.**

**Кап-кап-кап — цветы растут,
Книжки дружно меня ждут.
В альбоме — солнца добрый круг,
Художник Тяпа — верный друг.**



**За столом мы делимся
новостями. Я умею слушать и
рассказывать о своём дне по
очереди.**

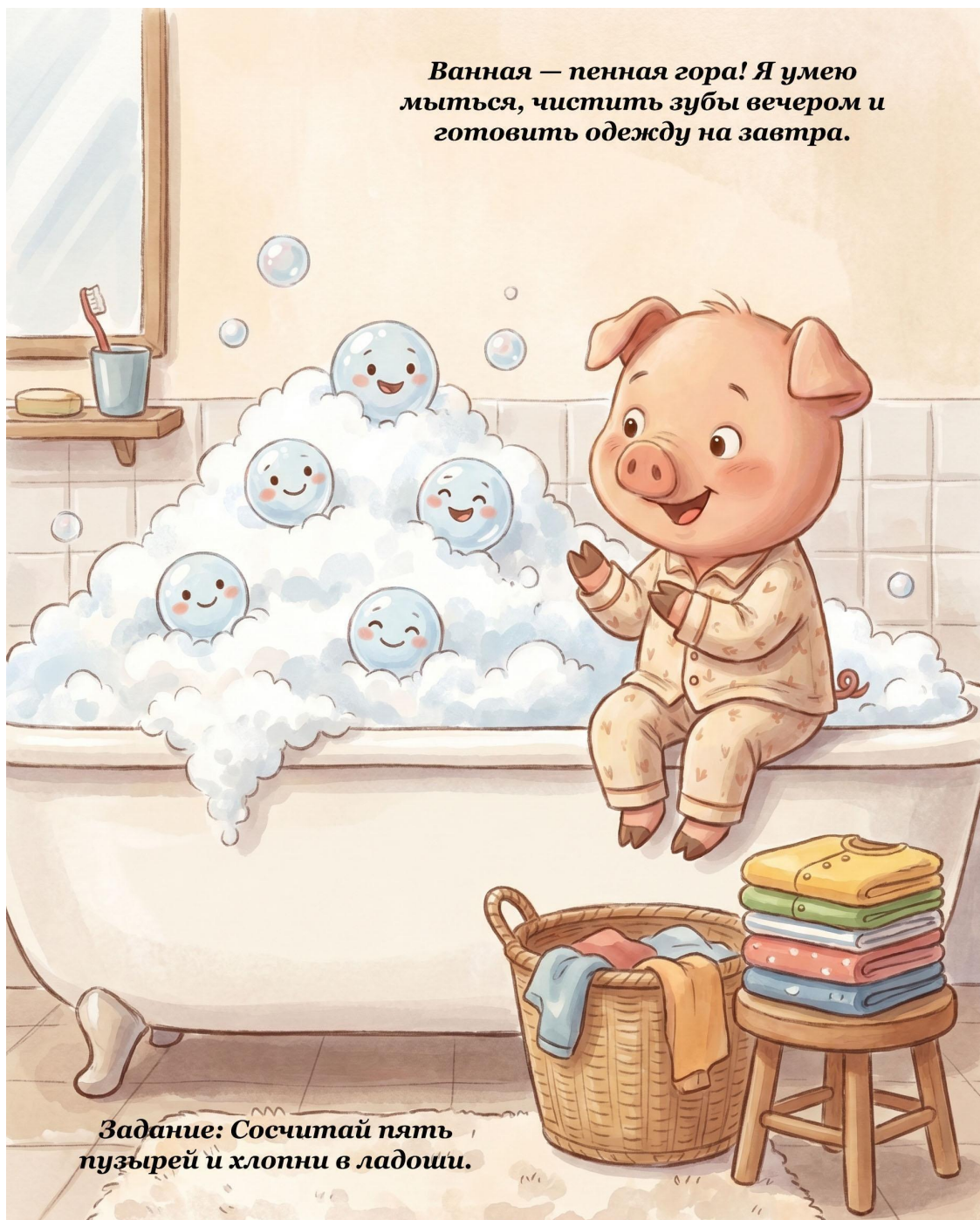


**Задание: Покажи, у кого
сегодня слово? Найди на столе
вилку и салфетку.**

Ужин — время новостей,
Слушай близких и друзей.
Говорим мы не спеша —
Вежливость нам всем нужна.



**Ванная — пенная гора! Я умею
мыться, чистить зубы вечером и
готовить одежду на завтра.**



**Задание: Сосчитай пять
пузырей и хлопни в ладоши.**



***Пенная гора звенит,
Щётка вечером шушит.
Одежду на завтра сложу —
Лечь пораньше поспешу.***







Режим дня Тяпы



Утро

☐☐☐☐☐☐

просыпаюсь убираю
кровать умываюсь чищу
зубы одеваюсь завтрак



День

☐☐☐☐

учёба и игры прогулка обед отдых



Вечер

☐☐☐☐☐☐

домашние
дела ужин купание чистка
зубов книжка сон

Задание: Отметь галочкой, что ты уже умеешь сегодня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.