

3+

Свинка Тяпа

я умею. Режим дня

Задания
внутри

Учимся делать всё по порядку —
от подъёма до баиньки!



Ольга Субботовская

Свинка Тяпа. Я

умею. Режим дня

<https://litres.ru/74049159>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.	40

Свинка Тяпа. Я умею. Режим дня

Глава



ПРИВЕТ, ЧИТАТЕЛИ!



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.

- Кровать: 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.

**Звонит будильник —
пи-пи-пи! Свинка Тяпа
открывает глаза, тянется и
улыбается. Я умею
просыпаться вовремя!**



**Задание: Найди на
картинке три солнечных
зайчика.**



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

**Сначала — порядок. Я умею
аккуратно заправлять кровать:
подушку — на место, одеяло —
ровно-ровно.**



ПИ-ПИ-ПИ!

**Задание: Посчитай до трёх
вместе с Тяпой и покажи, где
лежит подушка.**



**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.

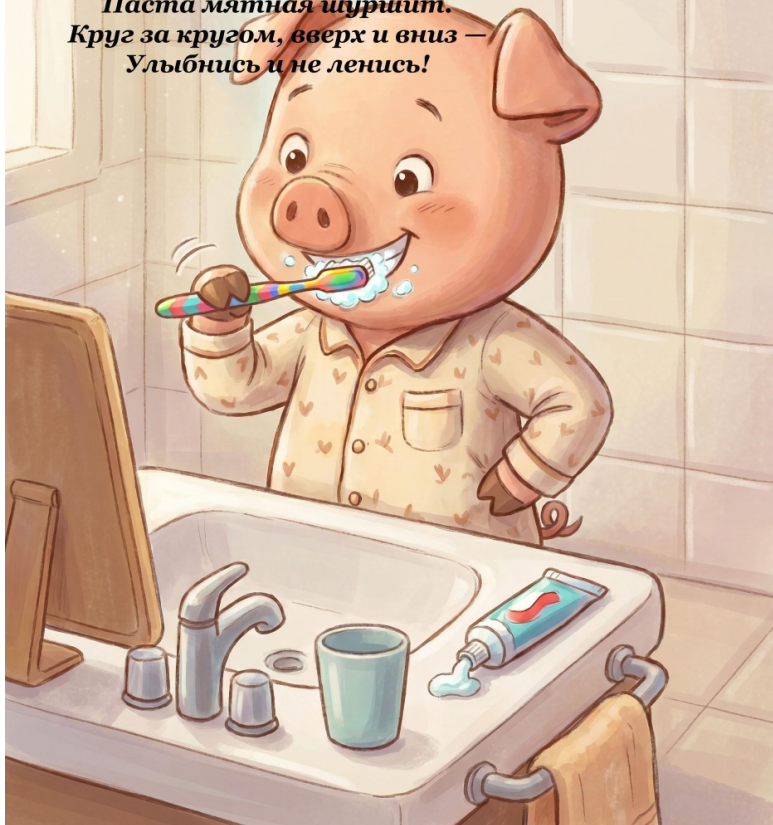
За ушком — чик-чик-чик,
дружок, —
Чист и свеж мой
пяточок!

**Щётка, паста, таймер на две
минутки. Я умею чистить зубы:
вверх-вниз, круг-круг, улыбка —
блестит!**



**Задание: Покажи на
рисунке, где вверх, где
вниз, и нарисуй пальчиком
круг.**

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



Сегодня прохладно. Я умею выбирать одежду по погоде: футболка, кофта, шапка — раз, два, три! Помоги Тяпе: что надеть, если на улице ветер? Укажи на нужную вещь на картинке.



Ветерок стучит в окно —
Шапку выбрать мне дано.
Кофту, штаны — раз, два, три, —
Одеваюсь сам, смотри!



**Каша, ягоды и тёплое молоко. Я
умею кушать аккуратно и
благодарить: «Спасибо!» —
«Пожалуйста!»**

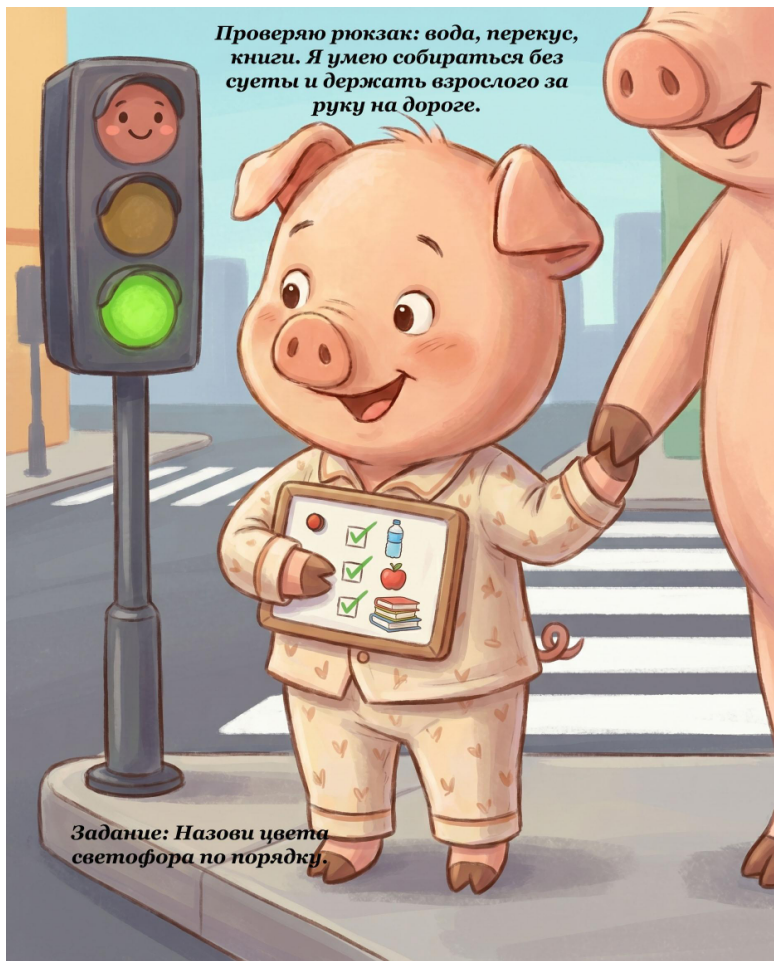


**Задание: Найди на картинке ложку,
кружку и три ягоды.**

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

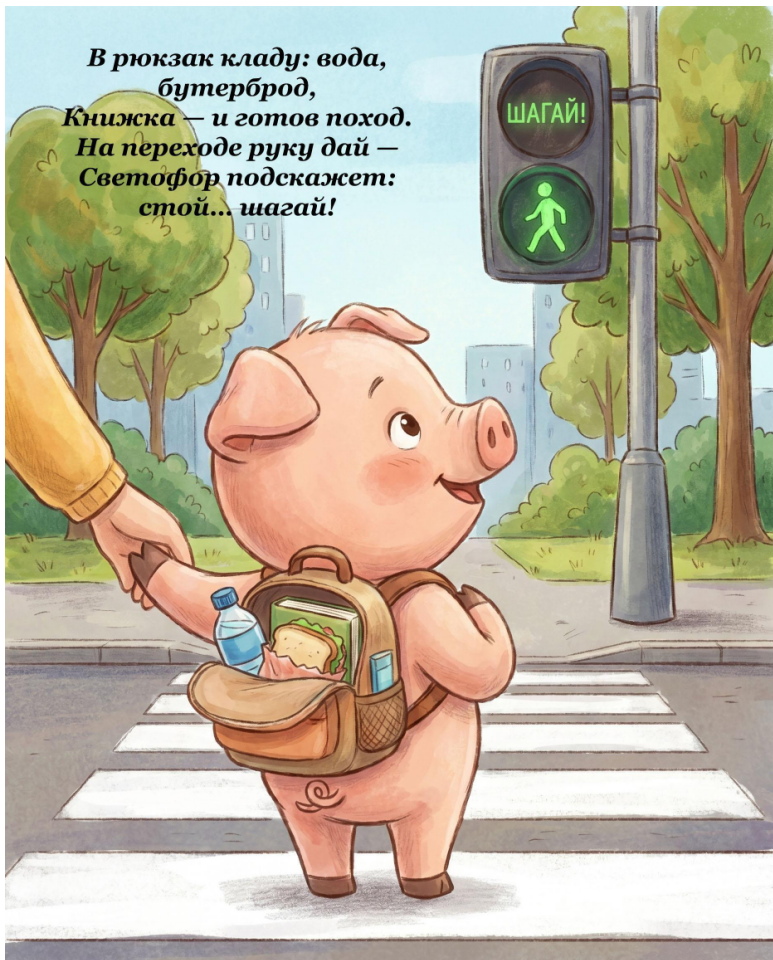


Проверяю рюкзак: вода, перекус,
книги. Я умею собираться без
суеты и держать взрослого за
руку на дороге.



Задание: Назови цвета
светофора по порядку.

**В рюкзак кладу: вода,
бутерброд,
Книжка — и готов поход.
На переходе руку дай —
Светофор подскажет:
стой... шагай!**



*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.**

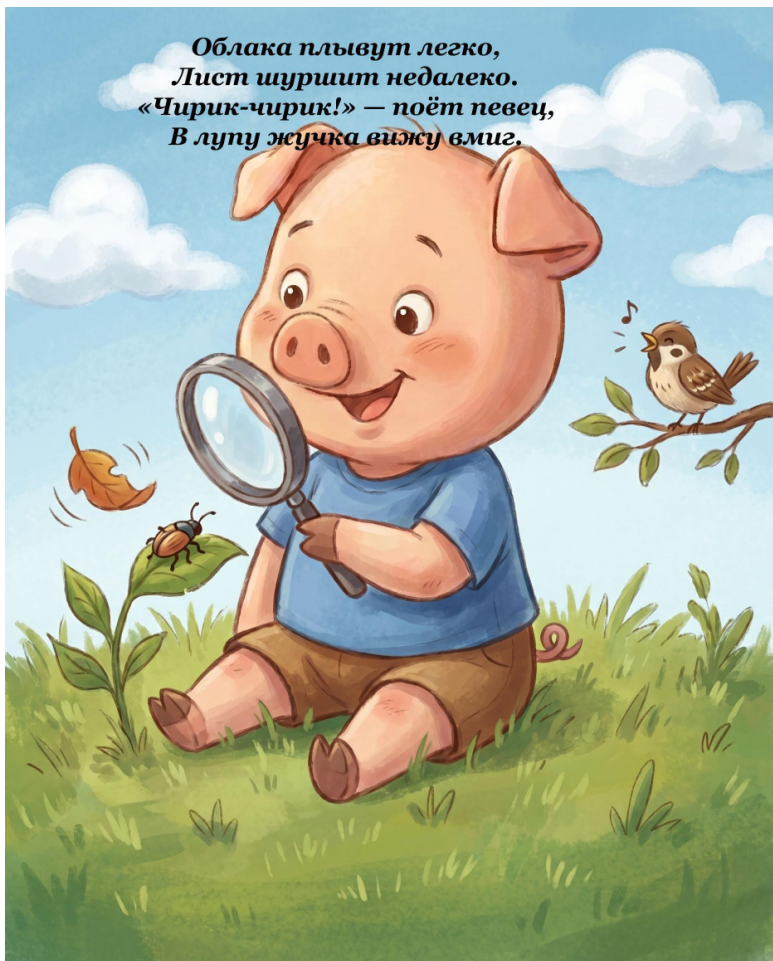


На улице свежо и интересно.
Я умею наблюдать: как бегут
облака, как шушит листва,
как поёт воробей.



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

Облака плывут легко,
Лист шуришит недалеко.
«Чирик-чирик!» — поёт певец,
В лупу жулика вижу вмиг.



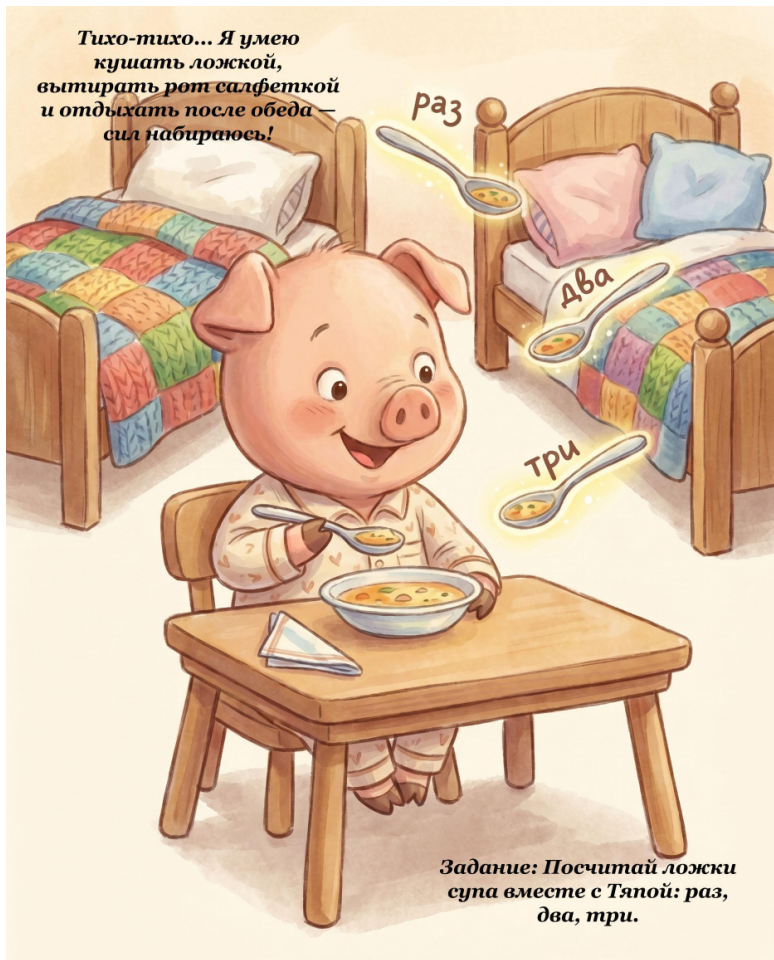
Тихо-тихо... Я умею
кушать ложкой,
вытирать рот салфеткой
и отдыхать после обеда —
сил набираюсь!

Раз

Два

Три

Задание: Посчитай ложки
супа вместе с Тяпой: раз,
два, три.

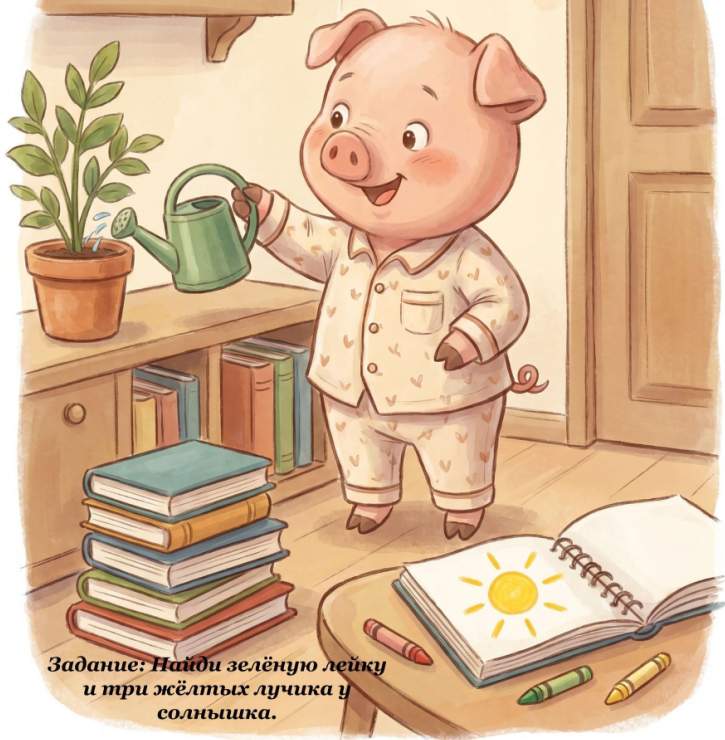




**Супчик тёплый — аромат,
Ложка пляшет — я ей рад.
Ротик вытер — чистота,
После — тихая пора.**



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.**

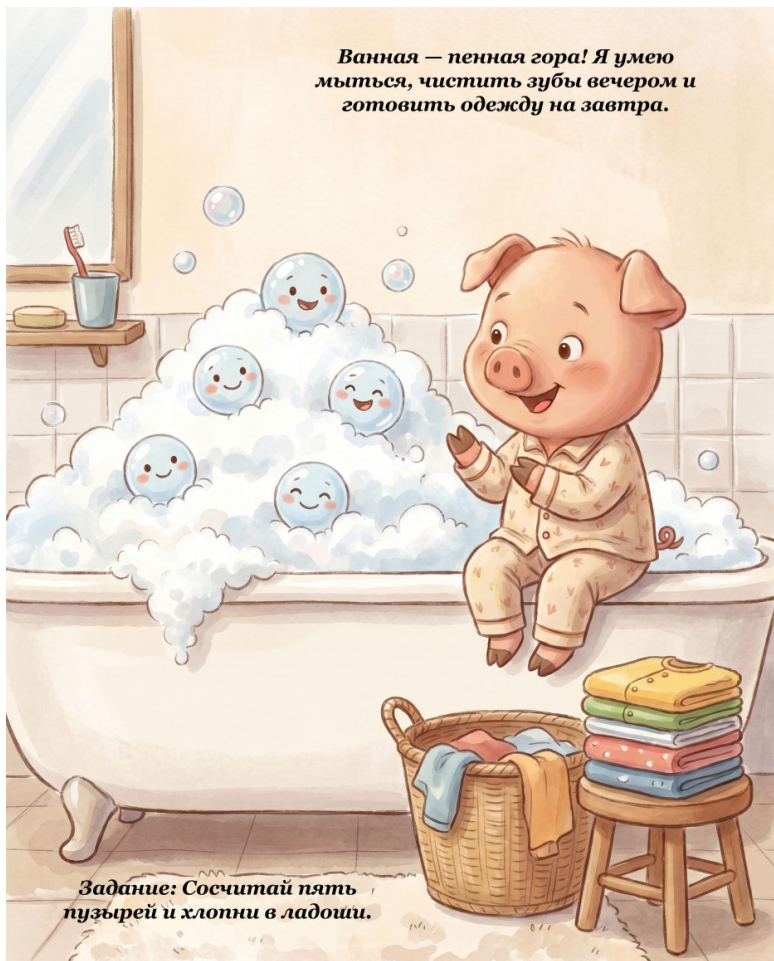


**Задание: Покажи, у кого
сегодня слово? Найди на столе
вилку и салфетку.**

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 шуршит.
Одежду на завтра сложу —
Лечь пораньше поспешу.**



**Ночник светит, книжка
шепчет. Я умею засыпать
вовремя. Завтра новый день —
и у Тяпы всё получится!**



**Задание: Найди на картинке
луну и две звезды. Пожелай
Тяпе: «Спокойной ночи!»**

*Ночник звёздочкой горит,
Книжка сказку говорит.
Глазки тихо закрывай —
Сны ты добрые встречай.*



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.