

## На эфире разбираются следующие темы:

- **Особенности режима дня для детей до 1 года:** рекомендации для родителей малышей.
- **Как выстроить режим и расписание ребёнка 1-3 лет:** бытовые навыки и свободная игра, длительность развивающих занятий и их распределение в течение дня.
- **Информация для родителей детей от 3 до 6 лет:** на что обратить внимание при составлении расписания, дневной сон, время приёма пищи, особенности режима для детей с задержкой развития.
- **Расписание и режим школьников:** особенности планирования занятий в выходные, распределение кружков и секций в зависимости от учебной нагрузки.
- **Жизнь и учёба за границей:** особенности организации обучения за рубежом.
- **Разбор расписаний родителей из практики:** что можно исправить в том или ином случае.

Благодаря полученным знаниям Вы поймете, как грамотно планировать расписание для детей в зависимости от их возраста. Научитесь распределять нагрузку и сможете учесть всё необходимое, чтобы Ваш ребёнок вырос свободным, здоровым и счастливым человеком.

**Продолжительность — 1 час 36 минут.**

Это запись прямого эфира Валентины Паевской от 29.07.2024

## **Игры, которые упоминаются в эфире:**

### **Обязательные игры после 3 лет. Играть каждую неделю по 10 минут:**

- Alias.
- Activity.
- Викторины.

### **Стратегии:**

- от 3 лет – крестики/нолики.
- от 4 лет – шашки.
- от 5 лет – шахматы.

### **Мероприятия после 7-10 лет, раз в месяц:**

- Квизы.
- Игротеки.
- Театры/музеи/кино.

## Тайминг эфира:

00:08 – Вступление. Запросы от подписчиков закрытого telegram-канала.

02:00 – Как составлять расписание ребёнку-школьнику. Польза дневников.

03:00 – Многозадачность взрослых, если в семье несколько детей. Заполнение расписания.

Тренировка памяти.

07:29 – Первые три года жизни. Дневник развития ребёнка.

10:49 – **Режим дня и расписание ребёнка до года.** Польза прогулок, движения и смены картинки.

15:27 – Базовый дневной сон ребёнка в возрасте 6 месяцев. Время бодрствования.

16:57 – Развивающие занятия малышей до 1 года. Режим дня.

19:02 – Особенности диагностики детей от 10 месяцев до 1 года. Родители с завышенными требованиями к ребёнку. Занятия с детьми.

23:12 – Распределение развивающих занятий и творчества.

26:43 – **Развитие ребёнка от года.** Польза массажа и иппотерапии.

30:17 – Расписание и режим дня детей от 1 года. Первая половина дня.

32:12 – Посещение детского сада. Особенности расписания и режима.

35:44 – Режим развивающих занятий с детьми после возвращения из детского сада.

От 1 года до 3 лет.

42:47 – Разбор примеров расписания детей от 1 года до 3 лет.

51:25 – **Расписание и режим дня детей от 3 до 7 лет.** В какое время должны начинаться и заканчиваться развивающие занятия. Польза дневного сна.

55:36 – **Расписание развивающих занятий для детей от 5 до 7 лет.** Какие игры и активности необходимо добавить.

1:00:26 – **Расписание детей, которые живут за границей.** Разбор расписаний и режима дня из практики родителей.

1:09:29 – **Распорядок дня детей школьного возраста.** Распределение секций и кружков в зависимости от учебной нагрузки.

1:11:22 – Почему важно учитывать обед и приём пищи при составлении расписания.

1:14:40 – История из практики: родители с двумя детьми.

1:17:22 – За какими аспектами режима дня необходимо следить, когда у Вас ребёнок-школьник.

1:21:45 – Правила загрузки субботы и воскресенья.

1:26:32 – Итог разборов расписаний от родителей. Самое главное для школьников. Влияние спорта на развитие.

1:32:57 – Значение командного вида спорта для детей-интровертов или детей с повышенной тревожностью.

1:34:06 – Заключение. Расстановка приоритетов в составлении расписания ребёнка.