

# МБУ ДО ЦЕНТР «ОБЕРЕГ»



## ГИД домашних дел для детей от 3 до 17 лет

Педагоги-психологи центр «Оберег»  
КУРСК 2020

## 3 ГОДА

Собирать игрушки и складывать их в корзину.



Чистить зубы, мыть и вытирать руки и лицо, причёсываться.



Самому раздеться, с небольшой помощью одеться.

## А ТАКЖЕ:

Положить книги и журналы на полку.

Донести салфетки, тарелки и приборы на стол.

Очистить свое место на столе после приема пищи.

Вытереть за собой следы «детской неожиданности».

Донести небольшие продукты до нужной полки, убрать вещи на нижнюю полку.



## 4 ГОДА

Помогать расстилать и убирать постель.



Протирать пыль.

Помогать приготовить простой десерт (положить украшение на торт).



## А ТАКЖЕ:

- Сервировать стол, в том числе хорошими тарелками.
- Помогать убирать в саду, во дворе, на даче.
- Помогать мыть посуду или загружать посудомоечную машину.

## 5 ЛЕТ

Расстилать и убирать кровать, помогать убирать квартиру.



Оплачивать мелкие покупки.

Кормить своего питомца и убирать за ним.



Самостоятельно завязывать шнурки.

### А ТАКЖЕ:

- Самому готовить бутерброды или простой завтрак и убирать за собой.
- Сервировать обеденный стол.
- Самостоятельно одевать и убирать одежду.
- Складывать и убирать чистое белье.

© АБМЕ

## 6 ЛЕТ

Пылесосить ковер.



Поливать цветы и растения.

Выгуливать домашних животных.



Выносить мусор.

### А ТАКЖЕ:

Подбирать себе одежду по погоде или для определенного случая.

Вешать свою одежду в платяной шкаф.

Готовить простую пищу (горячие бутерброды, вареные яйца).

Собирать вещи в школу.

Чистить овощи.

Накрывать на стол.





## 7 ЛЕТ

Мыть собаку  
или кошку.



Гладить  
простые  
вещи.

### А ТАКЖЕ:

- Уметь выполнять поручения родителей.
- Самостоятельно без напоминаний вставать по утрам и ложиться спать вечером.
- Оставлять после себя в порядке ванну и туалет.

© ADME

## 8-9 ЛЕТ

Мыть пол.



Наводить порядок  
в своих шкафах  
и ящиках.

Уметь пришивать  
пуговицы,  
зашивать  
распорвавшиеся  
швы.



### А ТАКЖЕ:

- Самостоятельно наполнять себе ванну.
- Помогать другим (если его просят) в работе.
- Ухаживать за младшими братьями или сестрами.
- Уметь красить.

© ADME

## 9–10 ЛЕТ

Уметь обращаться со стиральной машиной и сушилкой.



Самостоятельно переходить улицу.

Ходить в гости.



### А ТАКЖЕ:

- Менять постельное белье.
- Покупать продукты по списку.
- Самостоятельно приходить на назначенные встречи, если туда можно дойти пешком.
- Уметь приготовить еду на семью.
- Быть в состоянии оказать простую первую помощь.
- Уметь мыть автомобиль.

ADME

## 10–11 ЛЕТ

Уметь ездить на автобусе.



Ответственно распоряжаться некоторым количеством денег.

### А ТАКЖЕ:

- Не бояться одному оставаться дома.
- Ответственно относиться к личному хобби.

© ADME



## 11–12 ЛЕТ

Помогать родителям в важных делах (ремонт).



Чистить плиту и духовку.

## А ТАКЖЕ:

- Помогать укладывать спать маленьких и сестер.
- Самостоятельно выполнять свои дела.
- Самостоятельно распределять время для учебных занятий.

© ADME

## 13–17 ЛЕТ

Уметь приготовить обед для всей семьи.



Уметь помочь ближним в нужной ситуации.

## А ТАКЖЕ:

В школьные дни ложиться спать в определенное время (по согласованию с родителями).

Иметь реальные представления о своих возможностях.

Последовательно выполнять принятые решения.



<https://www.adme.ru/zhizn-semya/vot-kakie-dela-mozhno-poruchit-detyam-raznogo-vozrasta-1382915/>

