**幼儿基本生活能力的训练方法**

　　训练1——有规律的作息时间

　　幼儿园都有规定的作息时间，宝宝可不能像在家里那样，想什么时候吃饭，什么时候睡觉，什么时候玩游戏都自作主张，在托班可得听从老师的安排，按照作息制度和要求来做。训练方法;父母可以先和老师沟通一下，在家里模拟一份作息时间表，比如，早上7：15分起床，7：30吃早饭：8：00开始学习和游戏，在家里大人可以教宝宝一些简单易学的儿歌，或者和宝宝起做游戏：11：30午餐：12：00自由活动，12：30午睡：14：30起床;15：00点心，15：30游戏，看书：17：30等爸爸下班吃晚饭。

　　合格标准：宝宝能基本上按照你制订的时间表按时进餐、睡眠、盥洗、玩耍娱乐。

　  小建议：可能刚开始，宝宝会不习惯，这时大人可以和宝宝来个小小

的竞赛，以身作则，慢慢引导宝宝适应这样的生活，同时也可以培养他养成一个遵守时间的好习惯。

​