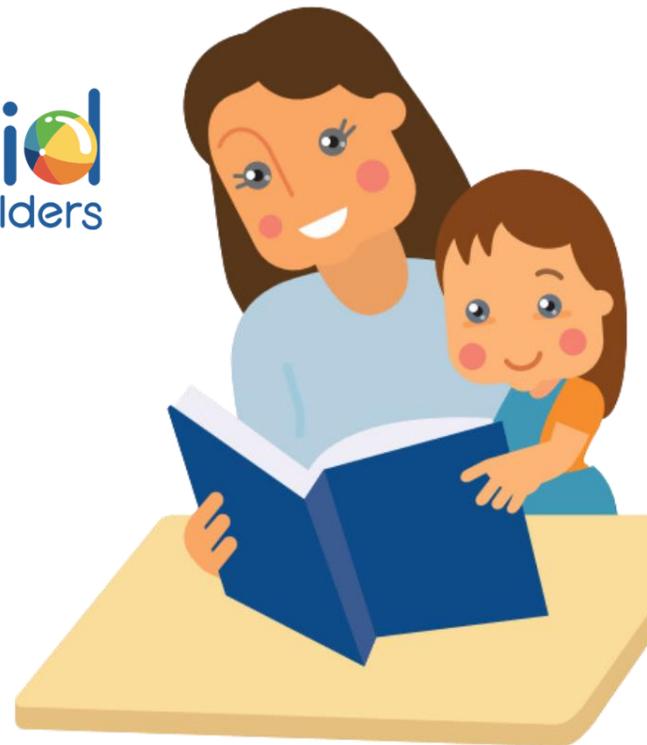




Подготовка Вашего Ребенка к Школе

Пособие для родителей



Первые Пять Графство Орандж существует на средства, получаемые от налогов на табак (Пропозиция10), который был установлен избирателями штата Калифорния в 1998 году для улучшения здоровья и раннего образования детей от рождения до 5 лет.

Уважаемый читатель!

Хотя эта брошюра называется "Пособие для родителей", она предназначена для всех: от опекунов, бабушек и дедушек и дальних родственников до профессиональных работников. Это пособие – поддерживающий ресурс для подготовки детей к учебе в школе.

Индекс раннего развития (EDI) – это демографический показатель развития ребенка в пяти ключевых областях: **физическое здоровье, социальная осведомленность, эмоциональная зрелость, языковое и умственное развитие**, а также **навыки общения и общие знания**. Данные EDI дают представление о программах и возможностях помощи к подготовке детей к подготовительному классу - Kindergarten, а также показывают, какие пробелы в развитии есть у детей в данном регионе. Kid Builders – это легкие и простые занятия с детьми, которые помогут им развиваться в шести ключевых областях: **ум, речь, тело, отношения, безопасность и здоровье**. Эти шесть компонентов должны позаботиться о здоровье вашего ребенка и его готовности к школе.





Отсканируйте расположенный ниже QR-код,
чтобы посмотреть другие интересные занятия
малышей по программе Kid Builders!



[Программа Kid Builders](#)

[Данные индекса
раннего обучения](#)



Введение

Готовность ребенка к школе — это ресурс для родителей и семей, основанный на Индексе раннего развития (EDI) и Программы Kid Builders. EDI — это оцениваемый учителем показатель готовности детей подготовительного класса - Kindergarten к обучению в школе по пяти направлениям развития детей младшего возраста. Kid Builders — это занятия, направленные на поддержание здоровья и развития детей. В этом пособии для родителей содержатся советы, информация и Задания из программы Kid Builders по каждой из этих пяти областей Индекса раннего развития (EDI).

-
- | | | |
|--|---|-----------|
| | Навыки общения и общие знания | 02 |
| Ваш ребенок умеет сообщать о своих потребностях и участвует в играх с воображением. | | |
| | Эмоциональная зрелость | 04 |
| Ваш ребенок внимателен к указаниям и готов помогать другим. | | |
| | Язык и умственное развитие | 06 |
| Ваш ребенок умеет читать простые слова и писать свое имя. | | |
| | Физическое здоровье и хорошее самочувствие | 08 |
| Ваш ребенок может держать в руке карандаш и сохранять бодрость в течение всего учебного дня. | | |
| | Социальная осведомленность | 10 |
| Ваш ребенок ладит с другими и следует правилам и инструкциям. | | |
-



Навыки общения и общие знания

Что это такое? Общение – это способность ясно выражать свои потребности и понимать других (как говорить, так и слушать). Общие знания - это интерес к окружающему миру.

Почему это важно? Дети, которые умеют хорошо общаться, как слушать, так и говорить, и которым интересно узнавать об окружающем мире, - это дети, готовые к успеху в школе и в жизни.

Не просто говорите - потратьте время на активное слушание

- Обращайте внимание на то, что говорит ваш ребенок.
- Ищите возможности продемонстрировать хорошие навыки слушания. Проявляйте гибкость и умейте считывать сигналы своего ребенка. Уделяя ребенку внимание, вы стимулируете его к открытости и общению.
- Поговорите о погоде, о том, чем ваш ребенок занимался в школе, запланируйте совместное путешествие или расскажите о своем дне - все, что интересно вам и вашему ребенку.

Будьте доступны для ребенка

- Наслаждайтесь совместными трапезами за обеденным столом. Это покажет вашему ребенку, что "у нас всегда есть время друг для друга". Совместные трапезы также способствуют развитию чувства принадлежности к семье.
- Есть много вещей, которые требуют нашего внимания, но ни одна из них не важнее вашего ребенка.

Расспросите ребенка о том, как прошел его день

- Найдите удобное время, чтобы поговорить о том, как прошел день вашего ребенка. Расскажите ребенку о том, как прошел ваш собственный день.
- Задавайте открытые вопросы, например, "Что нового в школе?" или "Что делали на улице?". Задавая такие вопросы, вы завяжете больше разговоров, чем задавая вопрос, на который можно ответить только "да" или "нет".
- Попробуйте приготовить вместе еду. Таким образом вы можете узнать о своих предпочтениях.

Поощряйте вашего ребенка

- Дети нуждаются в поощрении, чтобы лучше относиться к самим себе. Дети, которые уверены в себе, охотнее пробуют новое.
- Общение требует уверенности, поэтому важно уважать усилия ребенка и никогда не высмеивать его ошибки. Моделирование работает лучше всего, когда вы пытаетесь научить детей чему-то новому. От изучения нового вида спорта, новой песни или нового языка до первого посещения нового места - жизнь дает множество возможностей вместе научиться чему-то новому!



Развивайте открытые, честные отношения со своим ребенком

- Позвольте ребенку задавать вопросы и высказывать свои опасения. Это научит вашего ребенка говорить о вещах, которые его беспокоят.
- Будьте открыты в вопросах, которые напрямую связаны с душевным состоянием и эмоциональным самочувствием вашего ребенка.
- Если ваш ребенок чем-то заинтересовался, покажите ему, что вы готовы помочь, дать советы и ответы.

Будьте внимательны к вещам, которые важны для вашего ребенка

- Создайте "Рассказ о себе". Выдумайте историю о своем ребенке, используя его имя как можно чаще. Совместное чтение и пересказ истории поможет ему или ей познакомиться со словом, чтением и письмом. 
- В конце каждого дня обсуждайте с ребенком "Что мы сегодня сделали". Сообщите как можно больше подробностей и узнайте несколько занятий, которыми ваш ребенок с удовольствием занимается каждый день. 
- Поговорите о любимых книгах, игрушках и фильмах вашего ребенка. В свою очередь, ваш ребенок захочет узнать о вещах, которые важны для вас и других людей. Это пойдет на пользу вашему ребенку, так как он научится общаться, заводить дружбу и взаимодействовать со сверстниками.

С самого начала подавайте собственный пример навыков общения

- Держа малыша на руках, реагируйте на его действия - если она смеется, вы смеетесь; если он улыбается, вы улыбаетесь. Изменяйте свой голос в соответствии с различными выражениями лица.
- Положите рядом с малышом разные безопасные и интересные вещи (например, книги для ощупывания, детское зеркальце, красочные подвижные погремушки). Рассказывайте малышу о том, что он видит и трогает.
- Играть в игру "Продолжаем разговор": где бы вы ни находились, попробуйте угадать, что говорит ваш ребенок, и отреагируйте так, как будто он делится отличными новостями. Дайте им время откликнуться или показать выражение лица и продолжайте "разговор".



Поощряйте воображение, любопытство и умение решать проблемы

- Читая любимую книгу ребенка, измените некоторые важные слова в рассказе. Делайте это весело и явно, чтобы ваш ребенок заметил и предложил вам свою оригинальную сюжетную линию.
- Положите предмет, который издает характерный звук, в два похожих контейнера (например, два контейнера с сухим рисом и два с водой). Пусть ваш ребенок потрясет контейнеры и сравнит звуки.
- Игра "Назови эту эмоцию": В книге или по телевизору попросите ребенка угадать, что чувствует тот или иной герой, почему он это чувствует и чего он хочет.



Пляжный мяч означает, что это занятие относится к программе Kid Builders.

Эмоциональная зрелость

Что это такое? Эмоциональная зрелость — это способность распознавать и выражать как положительные, так и отрицательные эмоции здоровым, уважительным и соответствующим ситуации образом. Эмоциональная зрелость — это в том числе сострадание, готовность помогать и утешать других.

Почему это важно? Эмоционально здоровые дети, способные понимать и ладить с другими, готовы к учебе и успеху в школе и в течение всей жизни.

Побуждайте ребенка размышлять, прежде чем действовать

- Поговорите о "высотах и падениях": каждый день находите время, чтобы поговорить с ребенком о том, как прошел его день, попросите его рассказать о хороших и трудных моментах. Поделитесь "высотами и падениями" своего дня. 
- При возникновении проблем поощряйте ребенка использовать слова из книги "Вырази себя" (Express Yourself), (например, "Я злюсь"). Во время разногласий позволяйте ребенку выражать свои эмоции - как положительные, так и отрицательные - и поощряйте его умение слушать, когда другие выражают свои эмоции.



Контролируйте боязливость и импульсивность вашего ребенка

- Когда ваш ребенок делает что-то неподобающее, назначайте ему наказание, которое соответствует проступку. Например, если ваш ребенок рисует на столе, а не на бумаге, аккуратно заберите у него карандаш, пока он не будет готов рисовать на бумаге. Не забудьте дать ребенку еще один шанс и сразу же похвалите его за правильное поведение.

- Ежедневно предоставляйте выбор ребенку, например, выбор закуски, одежды или игрушки. Это поможет вашему ребенку стать уверенным в своих решениях.
- Не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него страх. Вместо этого дайте ребенку время на то, чтобы сделать небольшие шаги в направлении того или иного занятия.

Поощряйте в ребенке сострадание к другим людям

- Относитесь к ребенку с состраданием, когда ему больно, он нездоров или расстроен. Например, когда ваш ребенок упал и поранился, ответьте на его крики заботой и утешением. Ваш ребенок научится реагировать на окружающих таким же образом.

Помогите ребенку справиться с чувствами на уровне, соответствующем его возрасту

- Определите чувства вашего ребенка, когда он расстроен, а затем покажите ему различные способы справиться с ситуацией. Например: "Ты разозлился." "Тебя обнять?" "Хочешь посмотреть книжку в тихом месте?"
- Покажите ребенку, как справляться с сильными негативными эмоциями, такими как гнев, печаль или разочарование. Ваш ребенок постоянно наблюдает за вами и учится у вас, поэтому не забывайте демонстрировать правильные способы контроля над эмоциями.



Начинайте учить эмоциональному здоровью и показывать привязанность с первых минут жизни

- Чутко реагируйте на потребности младенца, давая ему понять: "Я рядом. Когда вы слышите плач ребенка или видите, что он расстроен, отреагируйте как можно скорее и дайте ему понять, что вы его слышите.
- Включайте разную музыку с разными "настроениями". Возьмите своего малыша на руки и потанцуйте. 

Покажите ребенку, как важно помогать и ладить с другими.

- Запланируйте для вашего ребенка время для игр со сверстниками. Пока они учатся играть с другими, попробуйте играть рядом, позволяя каждому ребенку заниматься своими делами и поощряя совместную игру и соблюдение очередности в играх.
- Каждую неделю давайте ребенку несколько заданий по дому (например, сортировать белье, убирать столовое серебро, поливать растения, собирать игрушки). Выполнение работы по дому помогает ребенку обрести уверенность в своих силах и дает ему ощущение важности, что он полезный член вашей семьи. Не забывайте похвалить их за старания!

Предоставьте своему ребенку возможность быть заботливым и внимательным к другим

- Дайте ребенку несколько плюшевых игрушек, за которыми он должен ухаживать (например, мыть, кормить, обнимать). Поговорите о том, чем занимается ваш ребенок, о том, как он помогает и проявляет заботу.
- Создайте "Больницу для плюшевых мишек" для всех мягких игрушек вашего ребенка и разыгрывайте воображаемые ситуации, когда вы и ваш ребенок помогаете игрушкам "выздоровливать".
- Поиграйте в "Угадай чувство": Вы изображаете эмоцию, а ваш ребенок угадывает, что вы чувствуете. Включите в игру игрушки или плюшевых животных вашего ребенка. Это добавляет в игру других персонажей и ситуации.



Пляжный мяч означает, что это занятие относится к программе Kid Builders.

Язык и умственное развитие

Что это такое? Язык включает в себя распознавание слов, чтение и письмо. Умственное развитие включает в себя запоминание, решение задач и принятие решений. Примерами умственного развития являются счет и распознавание форм и чисел.

Почему это важно? Дети, которым нравятся сказки и чтение, и чье умственное развитие соответствует их возрасту, — это дети, которые готовы учиться и добиваться успеха в школе и в жизни.

Читайте ребенку

- Если вы сделаете книги, истории и рассказы частью ежедневного распорядка дня вашего ребенка, это будет способствовать его любви к грамоте и развитию навыков общения.
- Время для чтения сказок — это не только для сна. Есть много способов побуждать к чтению в течение дня. От чтения информации на коробках с хлопьями за кухонным столом до совместного составления списка покупок — все это помогает привить любовь к чтению.

Обсуждайте то, что происходит вокруг вас

- Когда мы общаемся, мы описываем происходящее вокруг нас и помогаем дать названия событиям, которые мы наблюдаем и испытываем.
- Сделайте общение с ребенком важной частью каждого дня. Помните, что ваш ребенок учится языку, наблюдая за вами и подражая вам.

Играйте, играйте, играйте!

- Стишки и песенки повеселят вас и вашего ребенка, а также помогут ему понять и полюбить язык - как он работает и как его используют. Дети узнают много новых слов из песен, стишков, загадок и песен.
- Игра — это работа для детей, так они развивают свой мозг и узнают о мире, в котором мы живем.
- Каждый раз, когда ваш ребенок играет с вами, он исследует мир с помощью своих органов чувств и узнает, как все устроено.

Ограничьте время, проводимое за экранами

- Дети младшего возраста учатся на практике. Именно поэтому активные игры помогают им познавать больше, чем пассивные, например, игры на смартфоне или просмотр телевизора.
- Ограничьте время просмотра телевизора и смартфонов и ищите способы вовлечь всю семью в такие занятия, как настольные игры, творческие занятия и походы в библиотеку.



Используйте повседневную рутину как возможность для обучения

- Приготовление пищи дает возможность измерять и считать.
- Поход в продуктовый магазин создает возможности для развития языковых навыков, навыков общения и принятия решений.
- Если вы сделаете ребенка важной частью своей повседневной деятельности, учиться станет веселее!
- Сыграйте в игру "Цифра дня": Выберите цифру для дня, например, два. В течение дня ищите вещи, которые встречаются в двух экземплярах. Узнайте, сколько вещей может найти или создать ваш ребенок в двойном количестве. Во время еды помогите ребенку разделить продукты на пары и считайте, пока он ест. Помогите ребенку узнать, как выглядит число, показав его на листе бумаги или в книге. 🌍

С первых дней жизни вашего ребенка откройте его мир для формирования любви к учебе

- Пройдитесь с ребенком по дому, останавливаясь и рассматривая вещи. Назовите предметы, которые вы видите. Это способствует развитию словарного запаса.
- Поиграйте в "Категории!": Подумайте о группе вещей, например, "имена знакомых людей" или "животные". Приведите ребенку пример, а затем помогите ему подобрать вещи, которые подходят под эту категорию. 🌍
- Создавайте художественные работы, используя наклейки и любые предметы, которые вы можете найти по дому или на улице. Вместе с ребенком переберите и сосчитайте предметы. (например, бусинки, листья, ракушки) во время работы над проектом.



Пляжный мяч означает, что это занятие относится к программе Kid Builders.

Физическое здоровье и самочувствие

Что это такое? Физическое Здоровье и хорошее самочувствие включает в себя физическую готовность к школе (например, не приходиться в школу голодным), физическую независимость (например, хорошо скоординированные движения), а также крупную моторику (например, умение ловить и бросать мяч) и мелкую моторику (например, умение обращаться с мелкими предметами и карандашами).

Почему это важно? Здоровые и счастливые дети — это дети, которые готовы учиться и добиваться успеха в школе и в жизни.

Дети, которые хорошо спят, правильно питаются и ведут активный образ жизни, будут:

Лучше учиться в школе

- Активный образ жизни помогает детям лучше концентрироваться, развивать память, творческие способности и навыки решения проблем.

Иметь здоровый вес тела

- Ежедневные физические упражнения укрепляют сердце, способствуют росту мышц и укреплению костей.

Развивайте здоровую самооценку

- Активный образ жизни помогает детям чувствовать себя хорошо, снижает уровень тревожности и депрессии, а также помогает лучше справляться со стрессом.

Играйте вместе с другими детьми

- Активный образ жизни дает детям возможность общаться, заводить дружбу и практиковать самодисциплину.

С первых дней жизни ребенка приучайте его к здоровому образу жизни

- Дайте ребенку предметы, которые он может держать в руках и стучать ими. Разговаривайте и пойте, пока ребенок веселится, шумит и тренирует зрительно-моторную координацию.

- Сыграйте в игру "Давайте двигаться": Сделайте движение в семье частью каждого дня! Гуляйте с малышом в переноске или коляске, и, по мере роста, ваш ребенок тоже захочет двигаться. Ежедневное движение не должно быть сложным, просто оно должно включать в себя участие вашего ребенка! 🌍



Пение и игры - увлекательные способы укрепления здоровья

- Поиграйте в игру "Двигаться весело". Запланируйте несколько веселых занятий, которые помогут вам и вашему ребенку привести тело в движение: прогуляться, потанцевать под музыку или поиграть в догонялки. Старайтесь каждый день заниматься каким-нибудь делом вместе!



- Пойте, пойте, пойте! Особенно музыкальные и подвижные песни, такие как "Танец маленьких утят".

Здоровье и хорошее самочувствие также включают в себя правильное питание, одежду по погоде, правильное мытье рук и гигиену.

- Составьте еженедельный график питания и позвольте ребенку выбрать блюдо, которое он будет помогать готовить. Особенно легко приготовить завтрак, который, как говорится, является самой важной едой дня.
- В продуктовом магазине поиграйте в "Шпиона". Позвольте ребенку положить в корзину товары, которые он подглядел. Подсказывайте, озвучивая первую букву предмета.



- Дайте ребенку тряпочку для мытья и немного мыльной воды в тазике и позвольте ему помыть пластмассовые игрушки.

Здоровые занятия могут быть очень простыми

- Совершайте короткие совместные прогулки по окрестностям. Это отличное время для игр "Шпион" и "Я Слышу".
- В местном парке вы можете поиграть в пятнашки, прятки или придумать свою собственную игру.
- Устройте в доме полосу препятствий, используя подушки, стулья, кастрюли, сковородки, мерные стаканы и воду - да все, что угодно! Это может быть ходьба по нарисованной мелом линии, прыжки через коробку или ползание по туннелю.



Пляжный мяч означает, что это занятие относится к программе Kid Builders.

Социальная осведомленность

Что это такое? Социальная осведомленность — это взаимодействие, умение ладить с окружающими и заводить друзей. Социальная компетентность также берет на себя ответственность и проявляет уважение, а также способность решать проблемы и приспосабливаться к рутинам. Социально осведомленные дети имеют хорошие привычки в повседневной работе и охотно изучают все новое, например, книги, игрушки и игры.

Почему это важно? Дети, которые хорошо ладят с другими и умеют приспосабливаться к новым ситуациям, — это дети, готовые учиться и добиваться успеха в школе и в жизни.

Научите ребенка правильному поведению в общественных местах

- Посещайте с ребенком разные места (например, продуктовый магазин, кабинет врача). Перед посещением этих мест дайте ребенку очень четкие и конкретные рекомендации (например, не бегать, разговаривать негромко и не забывать говорить "спасибо" и "пожалуйста").
- Заранее планируйте длительные путешествия. Например, возьмите с собой небольшие игрушки или раскраски в ресторан, кабинет врача или любое место, где ребенку придется долго ждать.
- Говорите уважительно с ребенком и окружающими. Дети подражают тому, что слышат.

Побуждайте ребенка контролировать свое поведение

- Когда между вашим ребенком и его другом по игре возникла проблема, постарайтесь сразу же не предлагать решения. Дайте детям возможность самим решить проблему, но оставайтесь рядом и подсказывайте при необходимости.
- Будьте последовательны - создайте расписание и домашние правила, которые будут соблюдаться всегда одинаково.

Помогите ребенку научиться уважать авторитет взрослых

- Постройте с ребенком крепкие отношения, основанные на доверии и уважении. Выполняйте свои обещания, и ваш ребенок почувствует, что может на вас положиться.
- Поговорите с ребенком об уважительном отношении к членам семьи и окружающим, а затем покажите ему, как это делается, демонстрируя уважение к окружающим.

Научите ребенка работать сообща и следовать правилам

- Поговорите с ребенком о том, как делиться и ждать своей очереди, а затем организуйте занятие, в котором вы и ваш ребенок сможете действовать по очереди.
- Помогите ребенку научиться делиться. Начните с небольшого блюда, которое вы оба можете съесть. Поделитесь со своим ребенком, а часть возьмите себе. Спросите ребенка, не поделится ли он с вами одной из своих закусок. Продолжайте спрашивать, пока с вами не поделится, а затем поблагодарите за то, что поделился!
- Устройте ребенку игровые встречи с кем-нибудь из его друзей. Планируйте игры и занятия, которые будут короткими, простыми и совместными (не соревновательными).



С самого начала поощряйте развитие у малыша хороших социальных навыков

- Лягте на пол рядом с ребенком и поговорите, почитайте книгу или спойте.
- Дайте малышу возможность общаться с другими детьми. Например, примите участие в детской игровой группе в вашем районе, чтобы заинтересовать юные умы и привлечь к участию детей и родителей.
- Поиграйте в игру "Спрячься, найди и обними": это как прятки на очень маленькой территории, но с объятиями в качестве награды за нахождение "прячущегося".

Поощряйте ребенка играть и заниматься с другими детьми

- Предоставляйте ребенку и его друзьям больше возможностей для совместных игр и занятий.
- Дайте детям общую цель для работы. Например, они могут вместе печь печенье, сначала по очереди насыпая и отмеряя ингредиенты, а затем замешивая тесто.

Воображение - прекрасный инструмент для обучения социальным навыкам

- Поиграйте в игру "Давай представим...". Когда вы читаете книгу вместе с ребенком, подумайте, как можно изобразить то, о чем говорится в книге. Посмейтесь вместе над смешным действием! 
- Сыграйте в игру "Другой финал": Выберите историю, с которой ваш ребенок хорошо знаком. Прервитесь на середине чтения. Попросите ребенка рассказать, чем все закончится. Затем спросите, может ли он придумать другой конец этой истории. 



Пляжный мяч означает, что это занятие относится к программе Kid Builders.

Важность первых лет жизни

В течение первых пяти лет жизни мозг вашего ребенка интенсивно развивается. Исследования показывают, что в эти годы ваш ребенок развивается социально, эмоционально, физически и интеллектуально. Хорошее начало жизни - дни, наполненные заботой, общением, добротой и творчеством, - заложит основу для будущего успеха и счастья в школе и на протяжении всей жизни.

Советы, приведенные в этом буклете, основаны на двух важных фактах.

1 Ваш ребенок постоянно наблюдает за вами и учится у вас. Это делает вас первым и самым лучшим учителем для вашего ребенка.

2 Дети учатся, играя, так что получайте удовольствие и будьте уверены, что ваш ребенок учится благодаря вашим действиям.

Помня об этих двух фактах и ежедневно применяя на практике некоторые из приведенных в этом буклете советов, вы сумеете подготовить вашего ребенка к школе.





Данное пособие составлено на базе пособия "Понимание раннего возраста", разработанного сетью поставщиков услуг "Понимание раннего возраста Мальтон" и школьным советом округа Пил. Первые Пять Графства Орандж в партнерстве с Центром здоровья детей, семьи и общин Калифорнийского университета (по лицензии Университета Макмастера) внедряет индекс раннего развития (EDI) на территории округа Ориндж.

На веб-странице First 5 OC: first5oc.org/kid-builders можно найти дополнительные занятия для ребенка по возрастным категориям: младенец, один, два, три, четыре и пять лет.





1505 East 17th Street, Suite 230, Santa Ana, CA 92705
(714) 834-5310
First5OC@cfcoc.ocgov.com