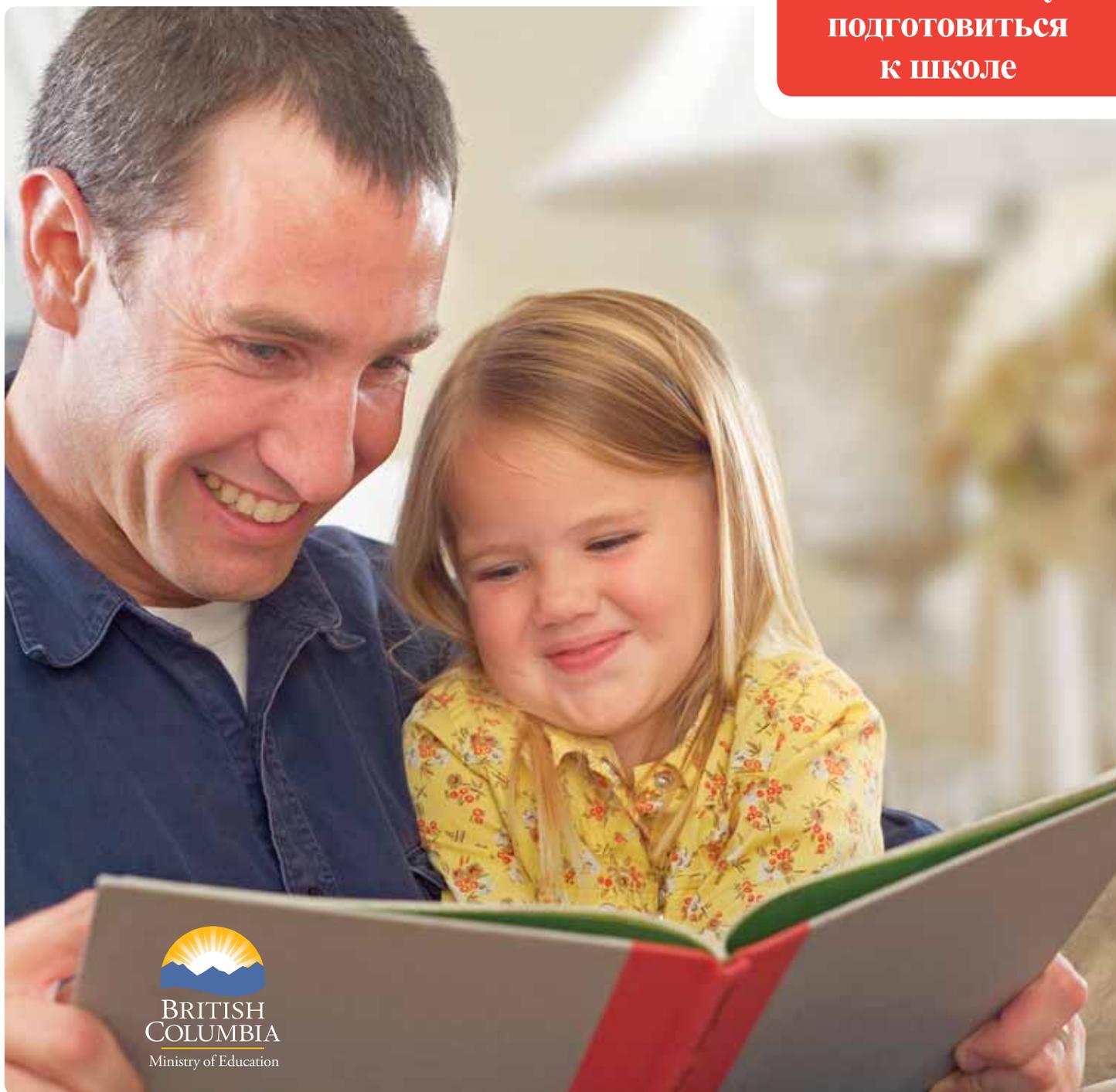


НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ШКОЛА

Как помочь вашему
дошкольнику
подготовиться
к школе




BRITISH
COLUMBIA
Ministry of Education


ACHIEVE BC
BRINGING OUT THE BEST

На старт, Внимание, Школа (Подготовка детей к школе)

Раздел 1: Развитие речи	2
Раздел 2: Книги	4
Раздел 3: Числа	6
Раздел 4: Эмоции	7
Раздел 5: Отношения с окружающими	8
Раздел 6: Игра	10
Раздел 7: Телевидение и электронные средства информации.	12
Раздел 8: Зрение и слух	14
Раздел 9: Здоровые зубы	16
Раздел 10: Физическая активность	17
Раздел 11: Здоровое питание	18
Я хочу больше знать о	20



Дорогие родители!

Мы приветствуем вас как читателей брошюры «На старт, внимание, школа». Цель этой работы заключается в том, чтобы оказать помощь в подготовке вашего ребенка к школе. Будучи первым и главным учителем вашего ребенка, вы играете особенно важную роль в его подготовке к школе. Начало посещения детского сада представляет собой существенный этап в его жизни. Множество различных факторов имеют важное значение для подготовки ребенка к школе. Вот некоторые из них:

- Уверенность
- Отношения с друзьями
- Развитие речи
- Способность рассказать взрослым и детям о своих потребностях, желаниях и мыслях
- Способность соблюдать инструкции и определенный режим
- Окружение, способствующее творчеству, стимулированию деятельности, совместной работе и усидчивости.

Ребенок ГОТОВИТСЯ К ШКОЛЕ через игру

Ребенок готовится к школе через ежедневную активность и игру. В семьях обычно существует разделение самых различных обязанностей, но забота о ребенке и общение с ним (игра, уютное времяпрепровождение, чтение книг и беседы) имеют особенное значение.

Вместе с ребенком, в ходе исполнения ваших повседневных обязанностей, вы можете учиться и получать удовольствие от самых обычных вещей, существующих в повседневной жизни.

Живя в Британской Колумбии, мы приветствуем огромное культурное разнообразие нашего общества. Перед посещением детского сада вы можете способствовать обучению вашего ребенка, приобщив его ко многим культурным и семейным традициям.

Настоящая брошюра «На старт, внимание, школа» предоставляет информацию о типичном развитии дошкольника, включая советы по помощи вашему ребенку в обучении в основных сферах его развития. Не забывайте, что данная информация носит лишь рекомендательный характер. Каждый ребенок обучается с собственной скоростью. Если у вас есть вопросы, касающиеся развития вашего ребенка, обратитесь к врачу или медицинской сестре местной системы общественного здравоохранения. Ребенок с особыми потребностями может развиваться медленнее или не так, как другие, он может ставить перед собой цели, соответствующие его потребностям и способностям. За специальной информацией по оказанию поддержки в случае специфических потребностей обращайтесь к вашему доктору и другим медикам-профессионалам.

1 Развитие речи

Ваш дошкольник и... речь

Развитие речи является основным показателем готовности ребенка к обучению в школе. Язык – это основной способ общения вашего ребенка с окружающим миром, выражения его потребностей и желаний. В целом, словарный запас ребенка почти удваивается в возрасте от трех до пяти лет и достигает около 1500 слов. Обычно в трехлетнем возрасте ребенок может построить предложения, состоящие из 3-5 слов, начинающиеся со слов «я» и «ты». Большинство трехлеток начинают пользоваться вопросительными словами «что», «где», «куда» и «как» и знают такие социально важные слова, как «здравствуйте», «пожалуйста» и «спасибо». Обычная беседа с ребенком и умение его выслушать представляют собой простейший способ его языкового развития. Большинству дошкольников речевые навыки нужны для того, чтобы ощущать себя частью семьи и игровых групп. Используйте любую возможность, которая представляется вам ежедневно, и разговаривайте со своим ребенком.



Шла Саша по шоссе и сосала сушку

Практические советы родителям:

- 1.** Обсуждайте с ребенком все, что он делал в течение дня, а также его планы на следующий день. Обсуждайте события дня перед сном.
- 2.** Во время поездки в автомобиле или прогулки в магазин называйте ребенку все, что встречается вам на пути.
- 3.** Внимательно слушайте ребенка. Покажите ему, что вам интересны его идеи, и задавайте ему вопросы в связи с его рассказом.
- 4.** Используйте стихи, чтобы вызвать больший интерес ребенка к языку. Играйте в игры и читайте рифмованные рассказы и стихи.
- 5.** Пойте песни. Придумайте простые песенки о том, что произошло за день, например, за обедом, и пойте их вместе с вашим ребенком.
- 6.** Развлекайтесь, используя скороговорки. Пусть ваш ребенок научится произносить: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку».
- 7.** Помогайте ребенку строить распространенные предложения. Если ребенок говорит: «Папа готовит суп», ответьте ему: «Да, папа готовит суп на обед».
- 8.** Попросите ребенка рассказать вам историю о том, что он нарисовал.
- 9.** Поговорите о цветах: «Посмотри на голубую машину», «Ты наденешь свое красное платье?».
- 10.** Поиграйте в игру со словами и звуками: «Сколько слов ты знаешь, начинающихся с того же звука, что и твое имя?».

2 | Книги

Ваш дошкольник и... книги

Научить ребенка получать удовольствие от чтения книг чрезвычайно важно для его развития. Существует тесная связь между тем, что знают дошкольники о книгах, звуках и буквах, и их готовностью к школе. В трехлетнем возрасте, как правило, ваш ребенок будет проявлять повышенный интерес к письменному слову. Необходимо поощрять любовь дошкольников к книгам. Вы должны с удовольствием читать книги вместе с ребенком, однако не пытайтесь научить его читать в трехлетнем возрасте. Некоторые дети научатся делать это сами, естественным путем, однако большинство детей начнут читать по-настоящему не ранее, чем они окажутся в детском саду или в первом классе. Как бы то ни было, делайте все возможное, чтобы это не слишком утомляло вашего ребенка. Не забывайте о юморе, и пусть ребенок задает как можно больше вопросов. С течением времени поощряйте ребенка к пересказу историй, прочитываемых вами книг, особенно любимых. Читайте ради удовольствия сами и вместе с ребенком.





Практические советы родителям:

- 1.** Каждый день выделяйте определенное время для чтения книг ребенку. Выберите в доме специальное спокойное место, где вам и вашему ребенку будет комфортно.
- 2.** При совместном чтении книг задавайте вопросы по картинкам: «Как ты думаешь, куда идет эта женщина?». Делайте паузу, чтобы обсудить значение новых слов.
- 3.** Удобно устройтесь с ребенком во время чтения. Ребенок будет легче воспринимать информацию, если он будет чувствовать себя комфортно.
- 4.** Поощряйте ребенка к самостоятельному выбору книг. Сядьте рядом с ним при чтении собственной книги, чтобы показать, что чтение книг доставляет вам удовольствие.
- 5.** Поощряйте повторение. Существуют любимые книги, которые ребенок хочет просматривать снова и снова. Знакомые слова и буквы помогают детям учиться.
- 6.** Запишите своего дошкольника в библиотеку. Регулярно посещайте вместе библиотеку и изучайте раздел детской литературы. Поощряйте ребенка к выбору книг в библиотеке для чтения дома.
- 7.** Запланируйте вечеринку по обмену книгами. Пригласите друзей своего ребенка вместе с родителями и попросите их принести по пять книг на выбор, которыми они хотели бы обменяться. Это хороший способ иметь в доме разные книги без больших финансовых затрат.
- 8.** Сделайте книги частью вашей повседневной жизни. Вы можете организовать пикник для читателей с костюмированной инсценировкой книги или читать вслух ваш рецепт по мере приготовления пищи вместе с ребенком.

3 | Числа

1

2

3

Ваш дошкольник и... числа

Знание простых понятий о числах, времени, расстоянии и формах поможет в развитии математических навыков вашего ребенка, которые ему пригодятся в школе. Помните, что, как и в любом процессе обучения, числа должны доставлять удовольствие и быть привязаны к реальной жизни. Многие дети учатся быстрее, считая камешки на пляже или яблоки в сумке, чем глядя на обучающие карточки. Как правило, трехлетние дети умеют считать до десяти. Большинство дошкольников умеет рассортировать предметы на группы и назвать пять разных форм (таких как треугольник и квадрат). В возрасте пяти лет дети, как правило, начинают понимать временные интервалы, формы измерения, такие как вес и рост, а также расстояние, например: близко и далеко.

Практические советы родителям:

1. Считайте с вашим ребенком в повседневной жизни: «Дай мне, пожалуйста, шесть ложек для обеда», «Сколько писем в почтовом ящике?»
2. Чтобы помочь ребенку понимать время, обсудите с ним последовательность событий: «Сегодня в 10 часов утра мы пойдем в магазин. После обеда у тебя будет время поиграть».
3. Сделайте с ребенком календарь. Впишите в него особые дни (его день рождения, поход в библиотеку) и сделайте так, чтобы ребенок отмечал каждый день до наступления этого события.
4. Помогите ребенку выучить свой адрес и номер телефона.
5. Соберите предметы (пуговицы, камешки, кубики) и рассортируйте их по форме, цвету и размеру.
6. Поговорите о формах, определите формы вокруг вас, и обсудите их с ребенком: «Это окно квадратное», «Это печенье круглое».
7. Начните вести таблицу роста своего ребенка, поговорите с ним о понятии веса и роста.
8. Попросите ребенка угадать, сколько понадобится чашек воды, чтобы наполнить кувшин или чашу, затем заполните емкость и проверьте его догадку.
9. При обращении к ребенку с просьбой сделать что-либо, используйте слова, определяющие направление: «Посмотри в коробке», «Поставь это около своей кровати».
10. Сделайте книгу счета. Приклейте группы маленьких предметов (таких как пуговицы или перья) на листы бумаги, скрепите листы вместе, чтобы получилась «книжка». При совместном просмотрении такой книжки помогайте ребенку считать различные группы предметов.

4 | Эмоции



Ваш дошкольник и... ЭМОЦИИ

Эмоциональное развитие вашего ребенка также является важной частью его подготовки к школе. С самого рождения у вашего ребенка развивается целый ряд эмоций – от грусти до счастья и негодования. Умение адекватно контролировать свои чувства поможет ребенку подготовиться к школе. Обычно, как часть эмоционального роста, у ребенка развиваются более глубокие чувства, такие как забота, самоуважение, гибкость и самоутверждение. В результате он сможет лучше понимать чувства окружающих. Все это поможет ему адаптироваться к проблемам школьного окружения. В целом, ваш ребенок будет больше говорить о чувствах и лучше понимать как отрицательные, так и положительные эмоции. Способность справляться с отчаянием и гневом, как правило, приходит в возрасте от трех лет до детского сада. Дошкольники могут начать проявлять чувство собственного достоинства и уверенности в себе. Семья находится в центре эмоционального развития вашего ребенка.

Практические советы родителям:

- 1.** Говорите о чувствах и их возможных причинах: «Ты чувствуешь себя по-настоящему счастливым? Это связано с тем, что мы собираемся в парк?»
- 2.** Расширяйте словарный запас вашего ребенка, используя новые слова для описания его ощущений, таких как: «расстроен», «возбужден», «удивлен».
- 3.** Выслушивайте и принимайте страхи вашего ребенка. Убедите и успокойте его, приласкав и показав ему свою любовь.
- 4.** Поощряйте ребенка к разговорам о себе: «Назови три вещи, которые ты любишь есть», «Можешь ли ты назвать что-то, что делает тебя счастливым?»
- 5.** Во время чтения книги сделайте паузу и спросите вашего ребенка, что, по его мнению, в этот момент может ощущать герой книги.
- 6.** На собственном примере покажите, как можно положительно контролировать свои эмоции. Предложите ребенку разные идеи о том, как можно справляться с эмоциями и как вы это делаете.
- 7.** На неадекватное поведение ребенка следует реагировать сразу и спокойно. Как правило, у дошкольников реже бывают приступы раздражения, но они могут драться из-за таких вещей, как игрушки. Помогите ему справиться со вспышками раздражения, впоследствии обсудив с ним, что помогает ему почувствовать себя лучше при таких приступах раздражения или гнева.
- 8.** Показывайте ребенку пример терпения и настойчивости в выполнении любых задач. Дети учатся быть настойчивыми, беря пример с родителей.

5 | Отношения с окружающими

Ваш дошкольник и... отношения с окружающими

До настоящего момента ваш дошкольник более всего заботился о своих потребностях. Примерно в возрасте трех лет такой «эгоцентрический» взгляд на мир начинает меняться. Обычно ребенок начинает больше интересоваться игрой с друзьями, хотя такая дружба бывает недолгой. Ваш ребенок уже может быть способен к проявлению сочувствия, начинает понимать, что означает «делать что-то по очереди» и «делиться с окружающими». Кроме того, дошкольники все больше способны соблюдать правила и инструкции и заинтересованы в получении одобрения со стороны взрослых. Очень важно установить для ребенка основополагающие правила и постоянно придерживаться их. Налаживание взаимоотношений, как с детьми, так и со взрослыми, таким образом, чтобы ваш ребенок мог хорошо вписаться в школьное окружение, является важной частью помощи в подготовке ребенка к школе.



привет

пожалуйста

спасибо

Практические советы родителям:

- 1.** Большая часть дошкольников ищет одобрения своих действий. Пусть он постоянно получает одобрение (с помощью поощряющих слов и действий, таких как улыбка), например, когда он делает что-либо по очереди или ждет своей очереди.
- 2.** Познакомьте своего ребенка и его друзей с простыми играми, которые требуют соблюдения очередности, например карточная игра «Рыбалка» (*Go Fish*).
- 3.** Предложите ребенку простые инструкции к исполнению, предполагающие одно или два действия, а затем похвалите его за то, что он их выслушал и выполнил задание.
- 4.** Будьте примером хороших манер, говоря ребенку «пожалуйста» и «спасибо».
- 5.** Поощряйте ребенка к выполнению постоянных обязанностей по дому. Любая деятельность, например такая, как самостоятельный выбор одежды, позволит ему привыкнуть к постоянным действиям и к их ожиданию как к неотъемлемой части обычного распорядка дня.
- 6.** Научите ребенка смотреть, как что-то делают другие. Чтение с ребенком книг о друзьях является еще одним простым способом научить его общаться.
- 7.** Дайте ребенку максимальные возможности общения с друзьями. Установите время регулярных игр с ними. Научите ребенка здороваться при встрече с друзьями по играм.
- 8.** Пусть игровые встречи с друзьями будут короткими – 1-2 часа и небольшими – 1-2 друга. Предоставьте им выбор из различных игр, которые доставляют им удовольствие.
- 9.** Находитесь с детьми во время игр. Контролируйте своего ребенка. Не оставляйте детей предоставленными самим себе, надеясь на лучшее. Будьте рядом на случай, если они не смогут решить своих конфликтов, прекратят играть вместе или сменят вид деятельности.
- 10.** Ходите с ребенком в гости к другим детям. Дайте ему возможность получить опыт игры вне своего дома и узнать правила другой семьи. В зависимости от уровня комфортности, ощущаемого вашим ребенком, подумайте, не оставить ли его на время в доме друзей, которым вы доверяете, – сначала на короткое время, а потом – на более длительные периоды.
- 11.** Пригласите в гости своих друзей. Поскольку дети обращают большое внимание на то, что делают взрослые, и часто имитируют их поведение, покажите своему ребенку пример, пригласив гостей в дом. Условьтесь о встрече с другом или подругой, у которых есть дети, чтобы ваши дети могли поиграть вместе.

6 | Игра

Ваш дошкольник и... игра

Для детей игра – это работа. Через игру ваш ребенок изучает и открывает для себя мир и свое место в нем. Предлагая разнообразные виды игровой активности и ставя своего ребенка в различные ситуации, вы можете быть уверены, что его мозг получает необходимую стимуляцию для успешного развития. Как правило, трехлетний ребенок играет в вымышленные игры, занимается придумыванием историй и созданием различных персонажей. Большую часть времени ребенок играет в одиночку, но с течением времени у него появляется все больше навыков совместной игры. Может развиваться чувство собственности. В трехлетнем возрасте дети обычно могут кидать, ловить или пинать мяч, а также ездить на трехколесном велосипеде. Убедитесь, что при этом ваш ребенок надевает соответствующий, подходящий по размеру шлем. У многих трехлеток достаточно хорошо развита зрительно-моторная координация, чтобы попробовать более сложные виды деятельности.





Практические советы родителям:

- 1.** Члены семьи – любимые партнеры ребенка по игре. Отведите время для совместной игры и развлечений. Сделайте так, чтобы игра стала неотъемлемой частью вашего ежедневного общения с ребенком. Получайте от этого удовольствие!
- 2.** Сбалансируйте распорядок дня вашего ребенка. Очень важно, чтобы оно включало как запланированную активность, так и свободное игровое время.
- 3.** Для свободного времени держите под рукой разнообразные книги и различные вещи, имеющиеся в доме. Если у вас есть головоломки или вещи для занятий творчеством, игра с ними может доставлять огромное удовольствие. Возможность обмениваться игрушками с друзьями позволит вашему ребенку получать новые ощущения. Поскольку ребенок может огорчаться из-за того, что вы отдаете те или иные игрушки, сначала подождите, пока он о них забудет.
- 4.** Для игр на развитие воображения приберегите какую-нибудь старую одежду для переодевания, а также некоторые обычные вещи, которые помогут вашему ребенку придумать собственные истории. Одежду и обувь с различными видами разрезов можно удачно использовать для обучения ребенка шнуровать, завязывать, застегивать молнию и пуговицы.
- 5.** Подыгрывайте ребенку в его фантазиях. Поощряйте его воображение. На чаепитиях «понарошку» задавайте такие вопросы, как: «У тебя не слишком горячий чай в чашке?».
- 6.** Предоставьте ребенку возможность самостоятельно выбирать игры. Принятие решений укрепит его веру в себя и доставит дополнительное удовольствие от игры.
- 7.** Создайте ребенку условия для игры с клеем, мукой, водой или краской. Поощряйте его творческую деятельность, когда он с гордостью показывает свои произведения.
- 8.** Играйте на улице. Научите ребенка получать удовольствие от свежего воздуха и активных игр, например в саду или в парке.
- 9.** Используйте самодельные мячи или подушки для игр, обучающие ребенка бросать и ловить мяч. Их можно легко сделать дома из кусочков материи, набив такую «наволочку» бобами или горохом.
- 10.** Поощряйте ребенка в оказании помощи по дому, если он проявляет к этому интерес. То, что для вас представляет собой работу, например, измельчение салатных листьев, складывание одежды, заправка постели или накрывание на стол, может доставлять огромное удовольствие вашему дошкольнику, а также создаст определенный стандарт ответственного поведения по мере его роста.

7 | Телевидение и электронные средства информации

Ваш дошкольник и... телевидение и электронные средства информации

Телевидение, компьютеры и видеоигры играют огромную роль в современном мире. По мере роста ребенка электронные средства информации могут занимать все более важное место в его повседневной жизни. Однако их влияние на развитие ребенка все еще до конца не изучено. Если у вас в доме есть такие средства, то время, проводимое ребенком перед телевизором или за компьютерными играми, может оказать отрицательное воздействие на его жизнь. Электроника не должна заменять книги, творческие игры и физические упражнения.





Практические советы родителям:

- 1.** Установите ограничения и следите за их исполнением. Один час в день – это разумный предел для просмотра телепередач или игры на компьютере для дошкольника. Многие эксперты не рекомендуют разрешать детям любого возраста проводить перед телевизором больше двух часов в день.
- 2.** Подавайте ребенку хороший пример. Проводите свободное время за чтением, прослушиванием музыки или физическими упражнениями.
- 3.** Смотрите телевизор вместе с детьми. Комментируйте увиденное и задавайте ребенку вопросы по поводу происходящего на экране.
- 4.** Просмотр телевизора или компьютерные игры стимулируют деятельность мозга, что может вызвать у ребенка проблемы с засыпанием. Чтение книг перед сном может иметь расслабляющее воздействие.
- 5.** Избирательно относитесь к содержанию программ. Постарайтесь подбирать программы, наиболее адаптированные для определенного возраста и имеющие образовательную ценность. Избегайте передач с элементами насилия и вызывающих страх.
- 6.** Располагайте электронику в общей зоне вашего дома, где вы сможете контролировать ее использование и общаться с ребенком во время игры или просмотра.
- 7.** Обсуждайте негативное. Если вы увидели что-то страшное или связанное с насилием, обязательно поговорите об этом с вашим ребенком. Если, например, вы увидели в новостях пожар в доме, скажите ребенку: «Ого, это был ужасный пожар, но, к счастью, никто не пострадал». Успокаивающие комментарии могут устранить многие страхи и путаницу в голове ребенка в ходе познания им мира.
- 8.** Если есть возможность, запишите на видеопленку определенные детские программы, чтобы они всегда были под рукой.
- 9.** Если ваш телевизор выключен во время еды, беседа станет главным занятием в это время, что поможет развитию речи и обучению вашего ребенка.
- 10.** Ограничьте использование компьютера, применение которого не является обязательным для подготовки вашего ребенка к школе. Если вы решите позволить ему пользоваться компьютером, найдите игры и программы для дошкольников, которые позволят вам пользоваться компьютером вместе с вашим ребенком.

8 | Зрение и слух



Ваш дошкольник и... зрение и слух

Дети учатся на том, что они видят и слышат в окружающем их мире. Зрение и слух станут важной частью обучения вашего ребенка в школе. Многие элементы зрения работают вместе, чтобы помочь ребенку видеть и понимать. Такие действия, как, например, попытка дотянуться до чего-либо, поймать что-то, бег и удержание равновесия требуют координации работы глаз и рук. Будьте внимательны к любым проявлениям проблем со зрением у вашего ребенка и, в случае необходимости, обратитесь к своему семейному доктору или офтальмологу. Проверка зрения входит в медицинскую страховку. Для этой процедуры ребенку не обязательно знать буквы.

Хороший слух очень важен для развития речи и языка. Детям с проблемами слуха сложнее научиться читать. К трехлетнему возрасту ваш ребенок сможет слышать и понимать большую часть того, что говорят вокруг него. Он способен слушать истории и отвечать на вопросы. Следите за любыми проявлениями проблем со слухом у вашего ребенка. При необходимости обращайтесь к семейному доктору. Чтобы защитить слух вашего ребенка, можно прибегнуть к следующему: оберегайте его от воздействия дыма, поскольку дым повышает риск возникновения инфекций. При очистке ушей не вводите в слуховой ход ватные тампоны и другие предметы.

Признаки возможных проблем со зрением:

- приближение предметов слишком близко к глазам;
- нежелание заниматься книгами с картинками, головоломками (мозаикой) и другими видами деятельности, требующими работы на близком расстоянии;
- подъем головы, необычная поза или прикрытие одного глаза при рассматривании чего-либо;
- слишком частое мигание или протирание глаз;
- жалобы на головную боль;
- зуд и жжение в глазах;
- проблемы с ловлей предметов, строительством из кубиков, удержанием равновесия или другими действиями, требующими координации работы глаз и рук.

Признаки возможных проблем со слухом:

- регулярные ушные инфекции;
- неадекватная реакция на звуки или улучшение такой реакции при более громкой речи;
- проблемы с определением источника звука;
- позднее развитие речи.

Практические советы родителям:

- 1.** Для улучшения развития координации работы глаз и рук играйте в такие игры, как бросание и ловля мяча, удержание равновесия или игра с кубиками.
- 2.** Продемонстрируйте, насколько важно защищать глаза и избегать травм. Покажите на собственном примере, как следует оберегать глаза вблизи опасных материалов и оборудования. Храните ядовитые вещества вне досягаемости ребенка, чтобы избежать травмы глаз.
- 3.** Покажите ребенку, как правильно обращаться с острыми предметами, такими, как игрушки с заостренными концами. Объясните своему ребенку простые правила, например: «когда у нас в руках острые предметы, следует идти, а не бежать». По возможности, снабдите вашего ребенка детскими ножницами с тупыми концами вместо острых.
- 4.** Разговаривайте, пойте и читайте ребенку – играйте со звуками; все предлагаемые виды деятельности перечислены на стр. 3.
- 5.** Мытье рук поможет избежать ушных инфекций. Покажите своему дошкольнику, как следует заботиться о своем здоровье с помощью мытья рук мылом и теплой водой – это пригодится ему при посещении школы.
- 6.** Покажите ребенку, как защитить слух, избегая громких звуков или применяя защиту для ушей в условиях повышенной громкости, включая громкую музыку.



9 | Здоровые зубы



Ваш дошкольник и... здоровые зубы

Зубы играют чрезвычайно важную роль для общего состояния здоровья вашего ребенка. Несмотря на то, что молочные зубы со временем меняются на постоянные, они нужны вашему ребенку, чтобы четко разговаривать, хорошо есть и иметь красивую улыбку. Кроме того, молочные зубы сменяются на постоянные только к 12-13 годам. У большинства детей к возрасту трех лет имеется 20 зубов. Чистка зубов помогает предотвратить их гниение и требует хороших навыков работы руками – навыков, которыми малыш вполне овладевает только к пятилетнему возрасту, поэтому дошкольникам нужна ваша помощь в чистке зубов утром и перед сном. Один из способов превратить чистку зубов для вашего ребенка в привычку – чистить зубы вместе.

Практические советы родителям:

- 1.** На щетку следует выдавить зубную пасту величиной с горошину. Фтор является проверенным способом предотвращения кариеса. Некоторые детские зубные пасты не содержат фтор, поэтому убедитесь, что он входит в состав покупаемой вами зубной пасты.
- 2.** Научите вашего ребенка использовать нужное количество зубной пасты. Держите ее вне досягаемости маленьких детей. Приятный запах пасты может спровоцировать ребенка, чтобы использовать ее больше, чем нужно, – для защиты зубов вашего ребенка будет достаточно совсем немного фтора.
- 3.** Превратите чистку зубов в игру для вашего ребенка или придумайте для этого специальную песенку, например: «Чисти, чисти, чисти зубки» (Brush, brush, brush your teeth) на мелодию песенки “Row, row, row your boat”.
- 4.** Выбирайте продукты, не вредные для зубов, такие, например, как сырные кубики, свежие нарезанные фрукты, рисовые крекеры с арахисовым маслом. Некоторые пищевые продукты, например, сушеные фрукты, пристают к зубам и потому их лучше употреблять, когда есть возможность почистить зубы сразу после еды.
- 5.** Научите вашего дошкольника не бояться визитов к зубному врачу. Попросите библиотекаря подобрать детские книжки о визитах к зубному врачу и почитайте их вместе с ребенком.

10 | Физическая активность



Ваш дошкольник и... физическая активность

Физическая активность имеет большое значение для полноценного развития и роста вашего ребенка. Поддержка, оказываемая ребенку для включения физической активности в его повседневную жизнь, поможет ему вести активный образ жизни, с которым он никогда не расстанется. Физическая активность укрепляет кости, мышцы и сердце, помогает развивать гибкость, хорошую осанку и чувство равновесия. Занятие разными видами активности подготовит ребенка к безопасной физической активности в школе. Простым способом увеличения физической активности ребенка является подбор разных видов упражнений для выполнения в течение нескольких 5-10-минутных периодов на протяжении всего дня. В возрасте трех лет ваш ребенок должен уметь подпрыгивать на двух ногах, делать несколько прыжков на одной ноге, крутить педали трехколесного велосипеда, ритмично танцевать под музыку и ловить большой мяч. Важно помнить, что маленькие дети овладевают такими навыками с собственной скоростью, поэтому терпение взрослых в ходе обучения дошкольника представляется чрезвычайно важным.

Практические советы родителям:

- 1.** Играйте с ребенком в активные игры, такие как прятки или игры с мячом; или плавайте вместе с ним.
- 2.** Вместе с ребенком ходите пешком в парк или на игровую площадку для совместных активных игр. Научите ребенка правилам безопасности на игровой площадке (ждать своей очереди, спускаться с горки ногами вперед, стоять в стороне от движущихся качелей и от подножия горки). При игре на улице защитите ребенка от солнца с помощью солнцезащитных очков с уровнем защиты не менее SPF 15.
- 3.** Дошкольники могут проявлять активность и в помещении. Например, бегать, прыгать и танцевать.
- 4.** Ходите с ребенком пешком к друзьям, в ближайший магазин или гуляйте по своему микрорайону.
- 5.** Поощряйте дошкольников к самостоятельным действиям, позволяя им нести сумку с продуктами или выполнять простую работу по дому и саду. Это не только доставит ребенку удовольствие, но и увеличит его физическую нагрузку.

11 | Здоровое питание

Ваш дошкольник и... здоровое питание

Годы перед школой – это важное время, когда ребенок учится пробовать пищу и получать удовольствие от постоянно расширяющегося набора продуктов, приготовленных разнообразными способами. Каждый день детям нужны разные продукты из каждой группы, включенной в Канадский справочник продуктов питания (Canada's Food Guide), чтобы помочь им учиться, играть и расти. На стр. 22 приводится адрес сайта, на котором размещен список продуктов для дошкольников из Канадского справочника продуктов питания. Поскольку размер детского желудка невелик, ему необходимо принимать пищу каждые два-три часа. Запланируйте три приема пищи в день с промежуточными приемами пищи (перекусыванием), заботясь о том, чтобы рацион был здоровым.

Во время основного или промежуточного приема пищи дети учатся как навыкам еды, так и социальным навыкам. В разные периоды роста детский аппетит то возрастает, то падает, поэтому предоставьте детям самим решать, сколько нужно есть и есть ли вообще. Садитесь и ешьте вместе с детьми во время основного и промежуточного приема пищи. Дети учатся на вашем примере. Дошкольники любят задавать вопрос «почему?» – расскажите им, какие продукты помогают укреплять кости, мышцы и интеллект.

Для полноценного промежуточного приема пищи предпочтительно предлагать ребенку продукты из двух групп Канадского справочника продуктов питания. Научите ребенка,





что здоровое питание – это повседневное питание. Есть продукты, относящиеся к «прочим продуктам», например, такие, как: попкорн, чипсы и конфеты с высоким содержанием сахара и/или жира. Разрешайте ребенку есть липнувшие продукты, такие, как зерновые плитки, сушеные фрукты или фруктовую пастилу, только во время основного приема пищи или когда у ребенка есть возможность сразу почистить зубы.

Практические советы родителям:

- 1.** Запланируйте вместе с ребенком прием пищи из полноценных продуктов прежде, чем он проголодается. Если вы знаете, что во время перекусывания вы будете вне дома, приготовьте и упакуйте продукты, которые можно безопасно хранить в сумке или в охлаждающем пакете.
- 2.** При покупке продуктов позвольте вашему ребенку самому выбрать новый фрукт или овощ на пробу. Супермаркеты часто предлагают информацию «Как приготовить». Поговорите о продуктах разных стран. Ваша семья уже пробовала соевые бобы «эдамамэ»? Попробуйте разные виды хлеба, например: пита, чапатти или тортилья.
- 3.** Дайте своему ребенку возможность выбора: «Что ты хочешь, морковные палочки или головки брокколи?»
- 4.** Избегайте «кусочничества» (постоянное перекусывание) или «потягивания» напитков в течение всего дня. Это плохо для зубов, кроме того, детям нужен хороший аппетит во время полноценного приема пищи. Для предотвращения «кусочничества», скажите: «Время еды уже закончилось, заканчивай есть, и мы сможем опять пойти играть».
- 5.** Выбирайте продукты для промежуточного приема пищи из таких популярных и простых вариантов, как:
 - тосты с арахисовым маслом (или, для разнообразия, с миндальным маслом);
 - крекеры из цельного зерна и гумус;
 - фиговое печенье с молоком;
 - буррито с бобами и сыром;
 - кусочки банана с ванильным пудингом для макания;
 - молочный или соевый коктейль со свежими или замороженными ягодами;
 - овощные палочки с творогом для макания;
 - кусочки фруктов с молоком;
 - простой йогурт с кусочками консервированных фруктов;
 - тонко нарезанное мясо, обернутое вокруг хлебных «палочек»;
 - копченый лосось;
 - рисовые пирожные из цельного зерна;
 - бутерброды с яйцом, сваренным вкрутую.

Я хочу больше знать о...

Существует огромное количество источников информации, связанной с помощью детям в подготовке к школе. Вот некоторые рекомендации:

Посетите сайт Achieve BC

На этом сайте правительства провинции Британская Колумбия собрана информация и материалы о новейших методах, способствующих обучению и получению определенных навыков детьми раннего возраста, а также полезные советы для родителей. Для получения информации войдите по ссылке на страницу «Брошюры» (Booklets), затем – на страницу «Дети: 3-5лет» (Children: 3-5 years). На этом сайте также есть информация для родителей о детской грамотности. Для получения доступа к информации о чтении, письме и устной речи щелкните на ссылку «Грамотность» (Literacy).

www.achievebc.ca

Программы Британской Колумбии, связанные с уходом за детьми, и направления к специалистам (BC Child Care & Referral Programs)

Эти программы предлагают всем специалистам по уходу за детьми и родителям почти в 170 городах по всей Британской Колумбии качественные справочные материалы, имеющиеся ресурсы и помощь в вопросах ухода за детьми. Данный сайт предлагает список контактных лиц, занимающихся указанными программами.

www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm

Дети и развитие в семье: развитие ребенка в раннем детстве (Children and Family Development: Early Childhood Development)

Региональные офисы могут предоставить семьям информацию об имеющихся местных ресурсах по вопросам детского развития. Списки таких местных офисов вы можете найти на голубых страницах вашей телефонной книги. Ссылки на информацию и программы развития детей раннего возраста представлены на сайте Министерства.

www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm

Справочник Британской Колумбии по вопросам здоровья округа и Справочник по вопросам здоровья для коренного населения (BC HealthGuide Handbook and First Nations Health Handbook)

Справочник Британской Колумбии по вопросам здоровья предлагает 190 тем, связанных со здоровьем, включая советы о том, когда следует обращаться к профессиональным медикам. Справочник по вопросам здоровья для коренного населения предлагает информацию

и конкретные ресурсы, имеющиеся для коренного населения Британской Колумбии. Жители Британской Колумбии могут получить бесплатный доступ к обоим справочникам, позвонив в информационную службу Министерства здравоохранения по телефону: 1-800-465-4911.

Первые шаги малыша (Toddler's First Steps)

Данный ресурс, доступ к которому можно получить в режиме онлайн или в вашем местном отделе здравоохранения, призван помочь родителям и специалистам по уходу за детьми в возрасте от 6 месяцев до 3 лет понять, что особенно важно для здорового роста и развития их ребенка.

www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B

Информационно-справочная служба медицинских сестер Британской Колумбии (BC NurseLine)

Специально подготовленные дипломированные медицинские сестры предоставляют конфиденциальную информацию, советы и справки круглосуточно, 7 дней в неделю. Такие специалисты дают своевременную оценку и информацию о здоровье, а также указывают возможности, которые помогут вам принять обоснованные решения, касающиеся вас и вашей семьи, включая направление к профессиональным медикам. Медицинские сестры не ставят диагноз, а их советы не заменяют рекомендации врача. Кроме того, ежедневно, с 17 до 21 часа вы можете по телефону задать фармацевтам вопросы, связанные с медицинскими препаратами.

Звоните: 1-866-215-4700 бесплатно по всей территории Британской Колумбии или по телефону 604-215-4700 в Большом Ванкувере.

Для глухих и людей с ослабленным слухом – бесплатные звонки по всей Британской Колумбии: 1-866-889-4700.

Предоставляются услуги по переводу на 130 языков.

Справочник онлайн Британской Колумбии по вопросам здоровья (BC HealthGuide Online)

Сайт BC HealthGuide Online предоставляет жителям Британской Колумбии достоверную, соответствующую медицинским стандартам информацию более чем по 3000 общим тем, тестов, процедур и других ресурсов, связанных с вопросами здоровья. Посетите следующий сайт, используя для входа в систему свой почтовый код в Британской Колумбии:

www.bchealthguide.org

Страницы здоровья Британской Колумбии (BC HealthFiles)

BC HealthFiles – это серия из 150 одностраничных, доступных для понимания листов, содержащих различные факты по широкому кругу вопросов общественного и экологического здоровья и безопасности, включая иммунизацию.

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm

Совет Британской Колумбии для семей (BC Council for Families)

BC Council for Families предлагает обучение, ресурсы и публикации, разработанные для укрепления и поддержки семьи. Запросить каталог имеющихся ресурсов можно по телефону или посетив сайт Совета. Публикации можно также заказать по телефону, факсу или в режиме онлайн.

Звоните: 1-800-663-5638 или 604-660-0675 в Ванкувере.

www.bccf.bc.ca

Канадский справочник продуктов питания для дошкольников (Canada's Food Guide for Preschoolers)

Этот источник в Интернете рассказывает о том, как можно использовать *Канадский справочник здорового питания*, чтобы приучить вашего дошкольника 2-5 лет к здоровому питанию.

www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html

Позвоните диетологу (Dial-A-Dietitian)

Dial-A-Dietitian – это бесплатная телефонная служба, предоставляющая информацию о питании всем жителям провинции Британская Колумбия на более чем 130 языках, включая английский, кантонский и мандаринский диалекты китайского языка и язык пенджаби. С понедельника по пятницу, с 9 до 17 часов, профессиональные диетологи предлагают простую для применения информацию и советы по питанию, а также, если это необходимо, обеспечивают направление в информационно-справочную службу BC NurseLine для консультации.

Звоните: 1-800-667-3438 бесплатно по всей территории Британской Колумбии или 604-732-9191 в Ванкувере.

www.dialadietitian.org

Министерство здравоохранения Канады (Health Canada)

Данный источник предлагает новейшую информацию о здоровье, включая краткое содержание статей, консультации, предостережения и данные об отзыве продуктов питания, контактные данные организаций здравоохранения и указатель от А до Я, включая информацию для коренного населения. Информация на сайте представлена на английском и французском языках.

www.hc-sc.gc.ca

Информационная служба по психическому здоровью (Mental Health Information Line)

Эта служба предоставляет записанную на пленке информацию о местных программах, связанных с психическим здоровьем, а также о симптомах, причинах, лечении, группах поддержки и публикациях, касающихся ряда психических заболеваний. Работники службы могут предоставить родителям информацию о местном контактном лице, с которым они могут связаться. Эта телефонная служба работает 24 часа в сутки.

Звоните: 1-800-661-2121 или 604-669-7600 в Ванкувере.

Центр по борьбе с отравлениями (Poison Control Centre)

Центр предоставляет информацию об отравлениях и способах их лечения.

Звоните: 1-800-567-8911 или 604-682-5050 в Ванкувере.

Органы общественного здравоохранения

Каждый орган здравоохранения предоставляет услуги и помощь в поддержании здоровья и развитии дошкольников. С вопросами, связанными с питанием, услугами стоматолога, слухом, речью, иммунизацией и общим здоровьем и развитием детей, обращайтесь в свой местный орган здравоохранения. Найти координаты своего местного органа здравоохранения вы можете на голубых страницах вашей телефонной книги.

www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html

Услуги публичных библиотек провинции Британская Колумбия

Это – список данных о том, как можно связаться с местными публичными библиотеками, который предоставляется Министерством образования Британской Колумбии.

www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php

Виртуальное справочное бюро (Virtual Reference Desk) публичных библиотек Британской Колумбии содержит ссылки на сайты, а также каталоги библиотек Британской Колумбии в режиме онлайн.

www.bcpl.gov.bc.ca/VRD

Инвестируйте в своих детей (Invest in Kids)

«Создайте комфортную обстановку, научите и играйте». Сайт Invest in Kids предлагает целый ряд идей на английском и французском языках для поддержания развития вашего ребенка на различных стадиях его роста.

Звоните: 1-877-583-KIDS.

www.investinkids.ca

Телефонная служба помощи родителям (Parent Help Line)

Это – национальная телефонная и электронная служба, предлагающая круглосуточную помощь и информацию для родителей. Вы можете получить доступ к более чем 250 сообщениям, в которых рассматриваются типичные вопросы родителей. Если у вас есть конкретные вопросы, вы можете также задать их консультанту по телефону. Информация на сайте представлена на английском и французском языках.

Звоните: 1-800-603-9100.

www.parentsinfo.sympatico.ca

Современный родитель (Today's Parent)

Настоящее издание, существующее в печатном и электронном виде, содержит информацию по всем аспектам воспитания детей, их развития, поведения, а также по многим другим темам, связанным с вопросами семьи и детей. С помощью доступного и простого для поиска веб-сайта вы можете задать вопросы экспертам или вступить в дискуссию с другими родителями. Экземпляры журнала можно достать в вашей местной публичной библиотеке.

www.todaysparent.ca

