



Советы для родителей

По результатам дошкольного
обследования

Тетрадь принадлежит:

.....



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

СОДЕРЖАНИЕ

Прививки для младенцев, детей и подростков	4
Двигательная координация	6
Мелкая моторика и графомоторные навыки	8
Леворукость	10
Зрительно-моторная координация	11
Понимание чисел и количества	13
Язык	15
Развитие ребенка в двуязычной/ многоязычной среде	19
Питание	21
Медиаустройства (телевизор, планшет, смартфон)	24
Здоровье зубов	26
Общие советы для здорового роста	28

Выходные данные

Издатель

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg
Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart
poststelle@sm.bwl.de, lga@sm.bwl.de, www.sozialministerium-bw.de

В сотрудничестве с

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Gesundheitsämter des Landes Baden-Württemberg

Оформление и иллюстрации

Kreativ plus GmbH Stuttgart, www.kreativplus.com

Уважаемые родители,

в предпоследний год посещения детского сада все дети в земле Баден-Вюртемберг должны проходить дошкольное обследование, которое проводят социально-медицинские ассистенты департамента здравоохранения.

Данное обследование детей в возрасте от четырех до пяти лет включает в себя все аспекты развития ребенка: слух и зрение, развитие речи, крупную и мелкую моторику, способность запоминать и понимание заданий, а также базовые математические навыки. Кроме того, мы проверим тетрадь профилактических обследований и карту прививок и ответим на Ваши вопросы.

В настоящей брошюре Вы найдете информацию и советы о том, как поддержать развитие ребенка в игровой форме в домашних условиях. Особо важную роль при этом играют выполняемые вместе с ребенком упражнения в выявленных сферах слабости.

С вопросами Вы также можете обращаться по телефону к своему врачу или выполняющему обследование социально-медицинскому ассистенту.

Ваша служба охраны здоровья детей и молодежи

ПРИВИВКИ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ, ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Прививки являются одним из самых эффективных и ключевых средств профилактики в медицине и призваны защитить младенцев, детей и подростков от болезней. Тотальная вакцинация позволяет полностью искоренить возбудителей заболеваний.



Рекомендованные Постоянной комиссией Германии по вакцинации (STIKO) прививки выполняются домашними терапевтами или педиатрами и, как правило, оплачиваются организациями медицинского страхования. В земле Баден-Вюртемберг для детей рекомендованы также прививки от клещевого энцефалита и гриппа (по состоянию на сентябрь 2019 г.).

В рамках дошкольного обследования проводится проверка наличия необходимых прививок у ребенка. Следите за тем, чтобы Вашему ребенку были сделаны все прививки. Необходимую консультацию Вы можете получить у своего педиатра или в департаменте здравоохранения.

Дополнительная информация и актуальный календарь прививок размещены на сайте

- Федеральный центр санитарного просвещения
www.impfen-info.de
- Институт Роберта Коха
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ

Двигательная координация связана с крупной моторикой и выполнением таких движений, таких как бег, ходьба, лазание, сидение и пр. Сюда же относятся понятия ловкости, уверенного сохранения равновесия и координации.



Движение означает взаимодействие с окружающим миром. Оно тренирует органы чувств и положительно влияет на общее развитие ребенка: повышается уверенность в себе и сосредоточенность, понижается уровень стресса и агрессии, стимулируется когнитивное развитие, в том числе развитие речи. Обеспечьте своему ребенку максимальную подвижность.

Федеральное министерство здравоохранения рекомендует детям дошкольного возраста двигаться не менее 180 минут в день, причем один час необходимо проводить в движении на свежем воздухе, например, на детской площадке.

Как заниматься с ребенком каждый день?

- Высокая двигательная активность: ходить, бегать, прыгать, лазать, ходить на носках и на пятках, стоять на одной ноге, прыгать на одной ноге, держать равновесие
- Ходить в детский сад или в школу пешком
- Заниматься физкультурой, плавать, кататься на самокате, роликовых коньках или велосипеде
- Качаться на качелях, двигаться и хлопать под музыку, играть в мяч, прыгать со скакалкой, играть в классики, жонглировать платками и мячами

Какие игры подойдут для этого?

- Игра в резиночку, догонялки и прятки, Twister® и пр.

Источник дополнительной информации

- Федеральный центр санитарного просвещения
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/
- Национальные рекомендации по двигательной активности и стимулированию подвижности
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

МЕЛКАЯ МОТОРИКА И ГРАФОМОТОРНЫЕ НАВЫКИ

Мелкая моторика означает совокупность действий, направленных на выполнение мелких движений кистями рук и пальцами, например, написание текста, застегивание пуговиц и т.п.



3-пальцевый захват

Хорошо развитая мелкая моторика важна для ловкого и точного выполнения движений. В усвоении письменных навыков очень большую роль играет подвижность и ловкость пальцев.

Чтобы ребенку было легче учиться писать, он должен правильно держать ручку. Максимальная подвижность кисти достигается, когда ребенок держит ручку тремя пальцами, а запястье свободно расположено на столе.

Как правило, в последний дошкольный год ребенок решает, какой рукой он будет писать и рисовать (преобладающая рука).

Как заниматься с ребенком каждый день?

- Мастерить, рукодельничать, лепить, вырезать
- Писать прописью, зарисовывать, рисовать
- Нарезать фрукты, намазывать хлеб, есть ножом и вилкой
- Нанизывать бусинки, укладывать термомозаику, плести нити
- Играть с мелкими предметами

Какие игры подойдут для этого?

- Микадо, «Поймай рыбку», жмурки, тактильное домино, марблы, конструкторы и сортеры

Источник дополнительной информации

- Федеральный центр санитарного просвещения
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

ЛЕВОРУКОСТЬ



Леворуким детям необходимо развивать навыки левой руки.

Как помочь своему ребенку каждый день?

- Лист бумаги или тетрадь должны быть повернуты вправо под углом около 30°.
- Положение руки зеркально положению руки правши.
- Следите за тем, чтобы у ребенка были школьные принадлежности для левшей (например, ручка, ножницы).
- При обустройстве рабочего места необходимо проследить,
- чтобы свет падал на бумагу справа.

Источник дополнительной информации

- Федеральный центр санитарного просвещения www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/

ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНАЯ КООРДИНАЦИЯ

Под зрительно-моторной координацией понимают распознавание и воспроизведение форм, а также их визуальная дифференциация.

Для подготовки к школе важно распознавать мелкие визуальные отличия форм и знаков. Способность различать и перерисовывать предметы является базовым условием для четкого написания и прочтения букв.

Какие тренировки следует выполнять с ребенком каждый день?

- Распознавать части тела: головы, ног, живота
- Ориентироваться в пространстве: справа-слева, вверх-вниз, спереди-сзади ...
- Сортировать предметы, например, посуду на столе или другие имеющиеся в доме предметы, например, сосуды по размеру, носки по узору
- Подбирать крышки к бутылочкам/ баночкам
- Дополнять ряды фигур, например:



- Срисовывать знаки, например:



- Искать отличия, например:



Какие игры подойдут для этого?

- Мемори, ящики и тетради Mini-Lük®, пазлы, находилки, домино и пр.

Источник дополнительной информации

- Федеральный центр санитарного просвещения
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

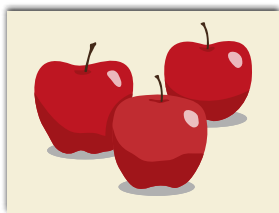
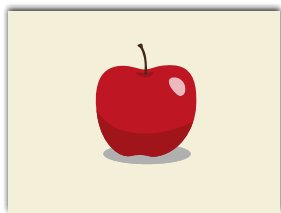
ПОНИМАНИЕ ЧИСЕЛ И КОЛИЧЕСТВА

Дети сталкиваются с математикой в быту с самого раннего возраста. Познавая мир, они развивают представления о количестве и учатся распознавать цифры. Эти базовые математические навыки служат фундаментом для работы с цифрами и арифметических упражнений в школе.

Какие тренировки следует выполнять с ребенком каждый день?

- Распознавать цифры: номера домов, размер обуви, номера телефонов
- Упражняться в счете:
 - накрывая на стол: считать столовые приборы, тарелки, стаканы и т. д.
 - в дороге: считать машины, велосипеды, уличные фонари, столбы и т. д.
 - считать вслух, прыгая со скакалкой на месте, отбивая мяч от пола, качаясь на качелях, перемещаясь прыжками и т. д.
 - считать шаги, двигаясь вперед и назад

- Упорядочивать, сортировать и называть предметы живой и неживой природы по их свойствам, например больше – меньше, много – мало,
- Спонтанно определять небольшое количество, например на тарелке, на кубиках, совершая покупки, на прогулке ...



Какие игры подойдут для этого?

- Марблы, игра в магазин, игра с кубиком, игра в карты и т. д.
- Настольные игры, такие как «Пряатель, не сердись!» (Mensch ärgere dich nicht), UNO®, Halligalli®, четыре в ряд, домино, гомоку, квартет



ЯЗЫК

*Язык — это взаимопонимание,
язык — это понимание,
язык — это мышление.*

Развитие речевых навыков имеет огромное значение для общего развития ребенка, в частности, для последующего обучения чтению и письму и, тем самым, для успешной учебы.

Какие тренировки следует выполнять с ребенком каждый день?

- Словарный запас, понимание речи, грамматика
 - вместе читать книжки с картинками, например «вimmelбух»
 - читать вслух рассказы, просить пересказать и задавать вопросы по прочитанному
 - просить ребенка рассказать, что он делал или видел, и побуждать его говорить, задавая вопросы
 - если ребенок что-то сказал неправильно, повторите предложение правильно, не указывая на ошибки
 - давать небольшие поручения
 - учить наизусть стихи, считалки, имена
 - петь вместе с ребенком

- Артикуляция и произношение
Развитая мускулатура рта и языка — основа четкой дикции и ясного произношения
 - упражнения: корчить гримасы перед зеркалом (губы бантиком, жужжание), пить через тонкую соломку, надувать воздушные шарик, дуть на кусочек ваты через соломку, пускать мыльные пузыри, «полоскать горло» (язычковый звук «Р» для немецкого языка)
 - развивать оральную моторику: кусать и жевать твердую пищу

Сосание пальца или пустышки может негативно отразиться на артикуляции.

- Слушать и различать тоны и звуки
 - играть в игры с рифмами и песнями
 - развивать слух: угадывать повседневные звуки, тренировать память на звуки (наполнить 2 небольшие баночки разными материалами и трясти)



Телевизор, игры на компьютере и в смартфоне не заменят общение с ребенком!

Какие игры подойдут для этого?

Испорченный телефон

Число участников: от 4

Игроки садятся в круг. Начинаящий говорит своему соседу слово (двусишие, предложение и пр.) шепотом на ухо. Тот передает услышанное шепотом на ухо следующему и так далее. Последний игрок говорит вслух, что он понял.

Пакуем чемодан

Число участников: от 2

Игроки по очереди называют предметы, которые они кладут в свой чемодан. При этом игрок должен каждый раз повторять все ранее названные предметы.

Пример:

1. Игрок: «Я собираюсь в Америку и кладу в свой чемодан зубную щетку».
2. Игрок: «Я собираюсь в Америку и кладу в свой чемодан зубную щетку и майку».
3. Игрок: «Я собираюсь в Америку и кладу в свой чемодан зубную щетку, майку и книгу» и так далее.

Упражнения на произношение

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern
zwei Schwalben
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt
Fischers Fritz
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappern
schlapper klangen

Выдумываем истории

Число участников: от 2

Два участника вместе выдумывают историю, которая, например, начинается так: «Однажды темной ночью один корабль попал в шторм посреди моря. На корабле были...». Один ребенок добавляет одно-два предложения, затем следующий и так далее.

Угадываем мелодию

Для игры нужны: стул и, возможно, музыкальный инструмент

Пойте чаще песни со своим ребенком. Если Вы уверены, что ребенок хорошо знает песни, можете сыграть с ним следующую игру. Все садятся на пол в круг, а в центр ставится стул. Выберите песню и напойте или сыграйте начало мелодии. Кто первым скажет или напойет первую строчку, может сесть на стул. Затем следующая песня.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В ДВУЯЗЫЧНОЙ И МНОГОЯЗЫЧНОЙ СРЕДЕ

Владение несколькими языками в современном мире — неоспоримое преимущество. Дети способны хорошо учить несколько языков одновременно. В дошкольном возрасте в игровой форме это дается им без труда. Главное, чтобы у ребенка был регулярный и интенсивный языковой контакт.

Говорите со своим ребенком на языке, которым владеете лучше всего, чтобы у него был отличный языковой пример. Так Вы поможете ему усвоить язык. Хорошее владение родным языком — фундамент для изучения других языков.

Важно!

- Один человек — один язык
- Не смешивайте немецкий и свой родной языки. В одном предложении используйте слова только из одного языка.



- Следите за тем, чтобы ребенок регулярно общался в быту с носителями правильного немецкого языка.
- Регулярно посещайте детский сад.
- Посещайте спортивные клубы и другие мероприятия — общение с немецкоговорящими детьми и взрослыми пойдет Вашему ребенку на пользу.
- Проявляйте уважение к немецкому и своему родному языкам.
- Говорите на родном языке. Развивайте его с помощью чтения вслух, стихов, языковых игр и песен.
- Вначале Ваш ребенок может путать оба языка. Это нормально.

Источник дополнительной информации

- Флайер о чтении вслух, доступен на нескольких языках, Министерство культуры земли Баден-Вюртемберг www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen
- Германская ассоциация логопедов. Здесь Вы найдете информацию об усвоении языка, роли родителей в этом процессе, многоязычности. Информационные материалы на сайте доступны частично на нескольких языках. www.dbl-ev.de
- Письмо родителям: Как мой ребенок может выучить два языка (на 18 языках). <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- Материалы о развитии речи Фонда Баден-Вюртемберг – www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/
- Вальтраут Зингер, Корнелия Функе: Sprachspiele für Kinder; 2005 Ravensburger Buchverlag

ПИТАНИЕ

Для хорошего физического и психического развития
Вашему ребенку необходимо здоровое и сбалансиро-
ванное питание

Что дети должны есть и пить?

Разнообразное и сбалансированное питание покрывает потребности Вашего ребенка и способствует хорошему состоянию здоровья. Здоровому ребенку не требуются никакие добавки.



Здоровое питание должно включать в себя:

- много напитков без сахара, овощи, фрукты, злаки, картофель, бобовые
- умеренное количество продуктов животного происхождения, таких как мясо, колбаса, молочные продукты, яйца
- немного сахара, сладостей и жирных закусок

Специальные продукты для детей и готовые блюда излишни для детей и часто негативно влияют на его здоровье.

Дети должны достаточно пить (в возрасте от 4 до 6 лет ок. 900 мл). Для питья подойдет водопроводная или минеральная вода, чай без сахара или сильно разбавленные соки (3 части воды + 1 часть сока). Избегайте сахаросодержащих напитков, таких как кола, лимонады или «айстее», а также низкокалорийных продуктов.

Сколько дети должны съесть?

Здоровые дети съедают столько, сколько им нужно. Уважайте чувство голода и насыщения Вашего ребенка. Количество съеденного — это не достижение ребенка, которое следует подчеркивать. Пища не должна использоваться для поощрения или наказания.

Родители — пример для своих детей

По возможности привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи и как можно чаще ешьте всей семьей. Так дети узнают,

из чего готовится еда, смогут выбирать продукты и научатся правильно вести себя

за столом. Создавая приятную атмосферу за столом во время еды (без телевизора и смартфона), Вы формируете здоровое пищевое поведение Ваших детей.

Как делать это с ребенком каждый день?

- Детям необходимо регулярное питание (например, 3 основных и 1 или 2 промежуточных приема пищи). Ведь не получая регулярно еды, ребенок тянется к чипсам, сладостям, сухим закускам и фастфуду.
- Полноценный завтрак помогает детям лучше концентрироваться.
- Кроме того, еда должна радовать глаз. Дети охотнее едят некоторые продукты, если они красиво приготовлены и поданы. Яблочные дольки, нарезанный кружочками огурец, морковная соломка и т. д.
- Сладости в меру. Полный запрет — не выход, поскольку он делает сладкое еще привлекательнее.

Источник дополнительной информации

- Центр по вопросам питания земли Баден-Вюртемберг www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi
- Германское общество здорового питания www.dge.de

МЕДИАУСТРОЙСТВА (ТЕЛЕВИЗОР, ПЛАНШЕТ, СМАРТФОН)

В наши дни дети очень рано знакомятся с различными техническими устройствами – телевизорами, радио, смартфонами, планшетами, компьютерами

Однако для Вашего ребенка особенно важно познавать мир, играя с ровесниками на природе и дома. В этом возрасте дети учатся, играя в ролевые игры, просто резвясь и рисуя!

В целом, в движении ребенок должен проводить больше времени, чем с гаджетами. Помните, что смартфон – не нянечка, а телевизору, компьютеру и игровой приставке не место в детской комнате.

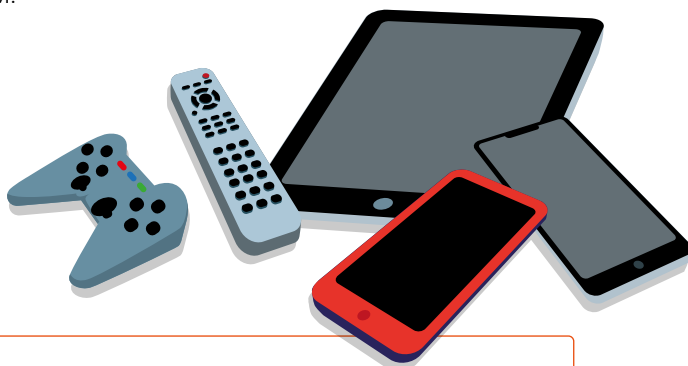
Разумное использование медиаустройств

- Вы – пример для своих детей. Они перенимают Ваше поведение
- Выбирайте программы вместе с учетом возраста ребенка
- Пользуйтесь интернетом вместе с ребенком
- Обсуждайте увиденное

- Не используйте гаджеты как средство поощрения, наказания или успокоения

Важны четкие правила

- Установите вместе с ребенком четкие правила использования гаджетов, следите за их соблюдением и корректируйте эти правила по мере развития ребенка.
- Старайтесь не давать гаджеты детям до трех лет.
- Оптимальное время с гаджетами для детей дошкольного возраста должно составлять не более 30 минут в день или четырех часов в неделю.
- Избегайте использования гаджетов перед сном.
- Пользуйтесь приложениями для регулирования или ограничения времени, проведенного со смартфоном или планшетом.



Источник дополнительной информации

- ➔ Советы по миру медиа для детей дошкольного возраста, Земельный медицентр
www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

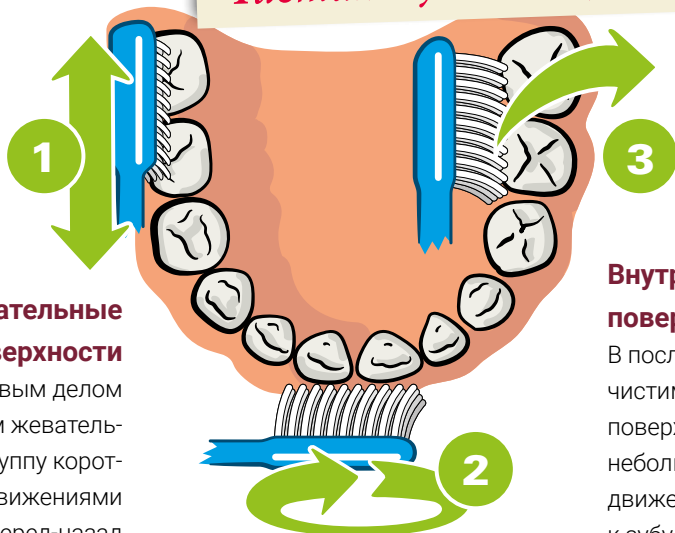
Здоровые зубы и десны — основа здорового взросления и жизни, поскольку зубы нужны для кусания и жевания, артикуляции и речи. Также они важны, чтобы хорошо выглядеть.

Важные правила для здоровья зубов



- Чистить зубы утром и вечером после еды. В период начальной школы Вашему ребенку нужна помощь в уходе за зубами.
- Как можно реже употребляйте сахаросодержащие продукты и напитки.
- Используйте фторидсодержащие средства (фторидсодержащую зубную пасту, фторированную соль и пр.)
- Дважды в год посещайте стоматолога — он обследует зубы и проконсультирует по любым вопросам.

Чистим зубы на 1, 2, 3



Жевательные поверхности

Первым делом чистим жевательную группу короткими движениями вперед-назад

Внутренние поверхности

В последнюю очередь чистим внутренние поверхности зубов небольшими круговыми движениями от десны к зубу.

Внешние поверхности

Затем чистим внешние поверхности зубов круговыми движениями. Зубы при этом сомкнуты, чистим от центра вправо и влево.

Источник: Федеральный центр санитарного просвещения (BZgA) www.kindergesundheit-info.de
Состояние: июнь 2019 г.

Источник дополнительной информации

- Германское объединение детской стоматологии www.daj.de
- Инфоцентр по профилактике кариеса www.kariesvorbeugung.de

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА

День за днем

Режим дня дает детям чувство уверенности и защищенности. Этому способствуют также семейные ритуалы, такие как совместный завтрак, чтение вслух по вечерам и другие привычки.

Я и ты

Детям необходимо чувствовать заботу. Дети хотят, чтобы их воспринимали всерьез. Они часто смотрят на вещи по-детски.

«Нет» значит «нет»

Семейный быт будет легче, если Вы будете регулярно говорить с детьми. Дети учатся взаимоотношениям, когда имеют возможность вместе со взрослыми устанавливать правила, и когда все соблюдают договоренности. Хваля или критикуя ребенка, ссылайтесь на его конкретное поведение, не ограничиваясь общими фразами. Ребенок способен корректировать свое поведение, только если понимает, за что его хвалят или критикуют.



Задания

Важно с раннего возраста дать понять детям, что они не посторонние, а важные и уважаемые члены семьи, которые вносят свой вклад в семейную жизнь. Таким вкладом может быть, например, накрытие стола к завтраку по выходным. Дети с удовольствием берут на себя ответственность и радуются, если им что-то доверяют. Задачи, которые Вы можете возложить на своих детей, зависят от их возраста и уровня развития.

Позволять проявлять чувства и воспринимать их всерьез

Это необходимо для осознания ребенком своих чувств и уважения чувств других.

«Я сам!»

Поощряйте самостоятельность, позволяя ребенку как можно больше пробовать и делать что-то самому. Принимайте как факт, если он делает ошибки, и показывайте способы, как можно на них учиться.

Спорить и мириться

Стимулируйте навыки обращения с конфликтными ситуациями, позволяя ребенку спорить и дискутировать, воспринимать и принимать различные потребности.

Фантазия и креативность

Поддерживая ребенка в его действиях и стараниях и не оценивая их лишь по достигнутому результату, Вы развиваете его фантазию и креативность.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg**

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart