

The logo for the National Literacy Trust, featuring the text "National Literacy Trust" in white on a red background, with several overlapping colored squares (purple, orange, yellow) behind it.

National  
Literacy  
Trust

Changing life stories

# Время проведенное вместе

Веселые и простые  
занятия  
с вашим  
ребенком дома



# Добро пожаловать

Разговоры с младенцем и маленьким ребенком, совместное чтение книг обеспечивают лучшую обстановку для начала жизни.

Как родитель, вы играете особую роль. Хорошая новость заключается в том, что вам не нужно быть экспертом, чтобы помочь ребенку подготовиться к обучению.

**Знаете ли вы, что дети**  
учатся многому через  
простой, повседневный  
опыт вместе с вами!





### Советы звезд

Звезды в этой книге дают прекрасные советы о том, как поддержать ребенка в познании нового и подготовить его к школе.

### Идеи для разговоров на общие темы

Используйте идеи разговоров на общие темы, чтобы помочь ребенку освоить язык, необходимый для учебы в школе.

Попробуйте их, чтобы начать. Вы можете найти больше идей в Интернете на сайте [small-talk.org.uk](http://small-talk.org.uk).

### Совет от знаменитости

Вашему ребенку понравится, когда вы похвалите его! Не скупитесь на похвалу - это помогает ребенку чувствовать себя хорошо.

### Идея для разговора на общие темы

Общайтесь со своим ребенком всегда, когда сможете, - прогуливаясь по дороге, в автобусе, где угодно! Так дети смогут узнать от вас много новых слов.



# Общайтесь, играйте, читайте

## Беседа имеет значение!

Поочередно говорите и слушайте своего ребенка.

Дети учатся, задавая вопросы, рассказывая о своих идеях, описывая то, что они видят и громко удивляясь.

Когда вы общаетесь с ребенком, вы можете весело провести время вместе. Попробуйте:

- Задавать вопросы
- Делиться впечатлениями о повседневных событиях
- Рассказывать анекдоты
- Дурачиться
- Играть в игры
- Петь песни

**Знаете ли вы,** что чем больше вы будете разговаривать с ребенком и чем больше слов он услышит, тем лучше он будет учиться в школе в 10 лет?



## Совет от знаменитости

Для получения более подробной информации посетите сайт [wordforlife.org.uk](http://wordforlife.org.uk)

## Идея для разговора на общие темы

Разговаривайте с ребенком о том, что вы делаете в повседневной жизни, например, о сортировке белья для стирки или приготовлении ужина.



### Совет от

### знаменитости

Если игра становится оживленной или шумной, отправляйтесь в местный парк!



# Играйте с детьми

Дети учатся осмысливать мир через игру!

Игра очень важна для развития детей. Игры с другими детьми помогают им научиться общаться, соблюдать очередь, делиться и заводить друзей.

Дети с удовольствием используют свое воображение, чтобы превращать различные объекты в игровые предметы. Вы можете предоставить одежду для переодевания, например, взрослую обувь, одежду, сумки или даже пустые контейнеры – большие коробки прекрасно подойдут!

### Идея для разговора на общие темы

Присоединяйтесь и станьте персонажем во время воображаемой игры ребенка! Задайте ему вопросы о персонаже или опишите, что вы делаете. Это может дать ребенку возможность услышать новые слова и решать проблемы.

**Знаете ли вы**, что предоставление ребенку возможности выбора, во что он хочет играть, способствует его независимости и помогает ему подготовиться к школе?

# Чтение знаков

## Печать повсюду!

Дети живут в мире, полном печати, и повсюду видны сообщения, фотографии и логотипы.

Узнать любимое место, где можно поесть, или название супермаркета – это первый шаг к тому, чтобы научиться читать и писать.

**Знаете ли вы, что чем больше ваш ребенок будет видеть, что вы читаете, тем больше он захочет читать сам?**

## Совет от знаменитости

Убедитесь, что ваш ребенок видит, как вы читаете то, что вам нравится, например, книги, журналы, комиксы, руководства, рецепты или инструкции, и объясните ему, почему вы это делаете.

## Идея для разговора на общие темы

Когда вы находитесь с ребенком на улице, смотрите на знаки, символы, логотипы и слова, которые окружают вас. Поощряйте ребенка показывать и помогайте «читать» те, которые они узнают!



# Обеспечьте питание, сон, ДВИЖЕНИЕ

## Кормите растущих детей!

Смешанная и разнообразная диета со свежими фруктами, овощами и молочными продуктами помогает организму и костям расти здоровыми. Приготовление пищи с нуля может обойтись дешевле, чем покупка готовых блюд. Сухие или консервированные продукты, такие как макароны, помидоры и фасоль, являются хорошими, более дешевыми основными продуктами, которые можно хранить в шкафах и приготовить из них много различных блюд.

**Знаете ли вы, что во многих супермаркетах есть отличные идеи рецептов не слишком дорогих блюд? Также вы можете поискать в Интернете другие идеи:**

**[goodtoknow.co.uk/ food/recipe-collections](http://goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections)**

## Идея для разговора на общие темы

Вовлеките ребенка, когда вы готовите, поговорив с ним о том, что вы делаете.



## Совет от знаменитости

Спросите друзей, что любят их дети, и обменяйтесь рецептами!

## Совет от знаменитости

Спросите в школе вашего ребенка о вариантах завтрака и о том, как он проводит обед!



# Хороших снов

## Отдох и расслабление

Достаточное количество сна и отдыха очень важно для детей, так как они постоянно растут и развиваются.

## Подготовка ко сну

Подготовка ко сну может выглядеть так:

- 18:45: надеть пижаму, почистить зубы, сходить в туалет.
- 19:15 вечера: спокойное время с книгой, рассказом или тихой беседой.
- 19:30: желаем спокойной ночи и выключаем свет<sup>1</sup>

**Знаете ли вы,** что тихие песни и колыбельные могут успокоить детей и помочь мирно уснуть?



## Совет от знаменитости

Постарайтесь сократить «экранный время» на телефонах, телевизорах или компьютерах за час до отхода ко сну, так как это может помешать детям заснуть.

Чтобы узнать о том, как помочь ребенку заснуть, посетите сайт [sleepfoundation.org](https://www.sleepfoundation.org)

## Идея для разговора на общие темы

Вместо чтения книг при подготовке ко сну попробуйте придумать сказку, задействуя воображение!



## За дело

### Время быть физически активными!

Детям в возрасте до пяти лет рекомендуется три часа физической активности в течение дня<sup>2</sup>. Активность может включать в себя пешую ходьбу, прыжки, бег, лазание и балансировку. В это время детский организм растет и развивается быстрыми темпами. Дети любят быть активными и должны продолжать двигаться, чтобы оставаться здоровыми и здоровыми.

### Совет от знаменитости

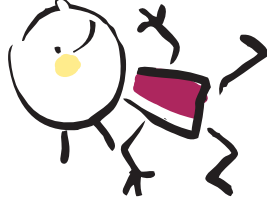
Найдите себе занятие, которое вам нравится (может быть, танцы под музыку или бег трусцой), и пригласите ребенка присоединиться к вам!

### Идея для разговора на общие темы

Попросите ребенка рассказать вам о том, чем он занимается в детском саду. Спросите, что ему понравилось или не понравилось и почему.

### Мероприятия, подходящие для большинства детей, которые могут ходить самостоятельно, включают следующие:

- Активная игра (например, прятки или колдунчики)
- Бег туда-сюда
- Прыжки на батуте
- Катание на велосипеде
- Танцы
- Плавание
- Прыжки через скакалку
- Гимнастика<sup>3</sup>



# Что вы можете сделать, чтобы поддержать ребенка

Исследования показывают, что есть семь вещей, которые родители могут делать с ребенком, чтобы помочь ему учиться и достичь хороших результатов в жизни<sup>4</sup>.

## **Делитесь книгами и историями**

Книги можно совместно рассматривать — это отличный способ учиться с самого раннего возраста.

## **Пойте детские песенки**

Пение детских песенок — это отличный способ помочь ребенку выучить новые звуки и слова с помощью рифм и повторений.

## **Играйте вместе**

Маленькие дети учатся через игру. Совместные игры помогают детям развивать навыки общения и социализации.

## **Игра с буквами**

Игры с формами и звуками букв делает обучение увлекательным.

Эти простые упражнения

действительно

вливают на то, как

ребенок учится

и развивает свои

навыки аудирования,

разговорной речи,

чтения и письма.

Вы можете весело

провести время вместе

и одновременно

подготовиться к

школе!

## **Проводите время вместе**

Прогулка или посещение магазинов вместе дает вам и вашему ребенку новые ощущения, включая вещи, которые можно увидеть, потрогать, понюхать, почувствовать вкус и услышать, а также можно много о чем поговорить!

## **Доступ к книгам**

Если местная библиотека открыта, вы можете взять книги бесплатно, а также посещать бесплатные мероприятия для детей. Местные детские сады, детские центры и школы могут обеспечить доступ к бесплатным книгам. Просто спросите!

## **Рисуйте и раскрашивайте**

С закорючек и каракулей начинается обучение письму.







# Обмен историями

Вам не всегда требуется читать слова. Глядя на книжки с картинками и разговаривая о них, ребенок получает удовольствие от историй. Если вы говорите дома на другом языке, говорите о картинках и историях на своем родном языке.

Когда вы делитесь книгами, вы можете вместе развлечься:

- Поговорите об обложке книги и укажите название.
- Дайте вашему ребенку подержать книгу и перевернуть страницы.
- Поощряйте обсуждение о картинках.
- Используйте разные голоса для разных персонажей.
- Добавьте звуковые эффекты, например, брызги в лужах, звуковые сигналы автомобилей или звуки животных.
- Когда история будет закончена, вы можете спросить ребенка, понравилась ли она ему и есть ли у него в ней любимый персонаж.

## Совет от знаменитости

Сделайте вместе укрытие (ткань над столом), в котором найдется место для вас обоих. Вы можете сделать это укрытие частью истории: это может быть пещера монстра, космический корабль или башня принцессы.

**Знаете ли вы,** что дети, которым родители в пять лет регулярно читали, в 16 лет показывают лучшие результаты тестов по математике, обладают большим словарным запасом и грамотнее пишут, чем те, кому с этим не помогали?<sup>5</sup>

**Знаете ли вы,** что у детей часто есть любимая история, которую они хотят слышать снова и снова? Это помогает им выучить порядок слов и связывать написанное слово с историей — это первые шаги в обучении чтению!

**Идея для разговора на общие темы**  
Разговаривайте с ребенком о том, что вы делали в детстве. Привлеките всю семью — у бабушек и дедушек могут быть истории об их детстве, которыми они могли бы поделиться!

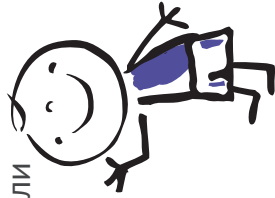


## Пение детских песенок

Детские песенки развивают у детей язык, словарный запас, движение и координацию, если они включают в себя действия. Многие из них также помогают научиться считать.

Не волнуйтесь, если ваш голос слегка дребезжит или не поставлен профессионально: это не имеет значения, и чем больше вы будете петь со своим ребенком, тем увереннее вы станете.

Если вы не знаете мелодию, вы можете взять компакт-диск с песенками в библиотеке или посмотреть их на YouTube. Вы всегда можете сочинить свои собственные песни или просто петь под радио вместе.



**Знаете ли вы**, что песни, в том числе, детские, могут помочь научить вашего ребенка жизни? Вы можете издавать звуки животных с Old MacDonald Had A Farm и считать рыбу в 1, 2, 3, 4, 5 с песенкой Once I Caught A Fish Alive!

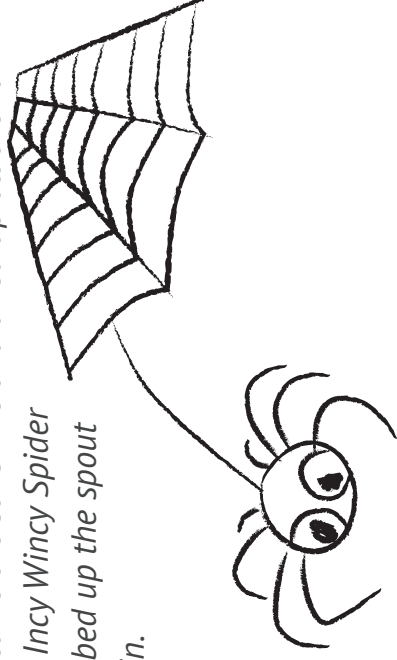


## Песенка про паучка *Incy Wincy Spider*

Разыгрывайте то, что происходит в тексте песенки или вместе сделайте паучка и дренажную трубку, используя такие вещи, как стаканчики из-под йогурта, шерсть и трубки от рулонов кухонных полотенец. На YouTube вы можете найти видеозапись песни с действиями:

[youtube.com/watch?v=m7f1W0xEIak](https://youtube.com/watch?v=m7f1W0xEIak).

*Incy Wincy Spider climbed up the water spout  
Down came the rain and washed the spider out  
Out came the sunshine and dried up all the rain  
And Incy Wincy Spider  
climbed up the spout  
again.*



### Совет от знаменитости

Если Вы знаете какие-нибудь песни или стихи на другом языке, пойте и их с ребенком.

## Играйте вместе

Научиться делиться, соблюдать очередь, общаться, чувствовать себя комфортно и дружить с другими людьми – всё это навыки, которые можно использовать всю жизнь, но чтобы этому научиться, нужно время! Вы можете помочь своему ребенку попрактиковаться в изучении этих важных навыков, играя вместе или организуя игровые встречи с друзьями или членами семьи, как лично, так и через FaceTime или WhatsApp.

### Совет от знаменитости

Все дети разные! Некоторые из них энергичнее и увереннее других: не сравнивайте и не волнуйтесь – вы знаете своего ребенка лучше, так что дайте ему поддержку и поощрение, в которых он нуждается.



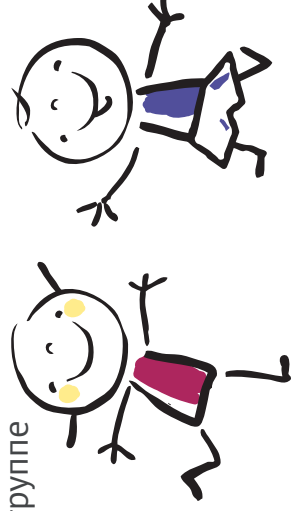
**Знаете ли вы,** что научиться играть с другими важно для личного, социального и эмоционального развития детей? Это также помогает детям узнать, что у других людей есть чувства и идеи, которые отличаются от их собственных.





Дети играют очень по-разному:

- Играют сами по себе
- Смотрят, как играют другие дети
- Играют рядом с другими; делают то же самое, но не объединяются в одну игру
- Начинают больше интересоваться тем, во что играют другие, и общаться друг с другом
- Играют вместе, обычно в маленькой группе



### Совет от знаменитости

Поощряйте и поддерживайте ребенка, чтобы укрепить его уверенность в себе по мере того, как он начинает заводить себе друзей.

## Играйте с буквами и цифрами

Существуют самые разные игры, в которые можно играть с буквами и цифрами, – от игр с формой и звучанием до выучивания новых слов, начинающихся с одной и той же буквы. Вы можете обращать внимание на цифры, которые узнает ребенок, например, номер квартиры или возраст, и проверить, сможет ли он найти эти цифры на автобусах, в магазинах или на дорожных знаках. Помните, что буквы и цифры везде!



### Совет от знаменитости

Считайте вслух вместе с ребенком: узнайте, сколько шагов нужно сделать, чтобы добраться до входной двери, или количество фонарных столбов, мимо которых вы проходите во время прогулки в парк!

### Идея для разговора на общие темы

Расскажите о письмах, которые вы можете найти в рекламной почте и старых журналах. Вырежьте несколько букв и сделайте коллаж. Попробуйте найти первую букву имени вашего ребенка. Если ребенок пока не может найти букву, нарисуйте ее вместе и посмотрите, сможете ли вы ее найти, когда пойдете по делам или на прогулку.



## «Я иду в парк»

Играйте в игру по очереди, проговаривая, что бы вы взяли с собой в парк. Правило гласит, что можно брать только вещи, в названии которых есть звук «п» (например, «Я иду в парк и собираюсь взять предметы для пикника/попугая/перо»). Вы можете получать больше удовольствия, меняя место, куда вы идете (например, в поездку на море можно брать с собой только вещи, название которых начинается с буквы «с»). Вы можете вспомнить все, что собираетесь взять с собой?

## Игра в буквы из пластилина или массы для лепки

Сделайте из пластилина формы букв вместе, используя свою собственную игровую массу для лепки.

Смешайте следующие ингредиенты:

- две чашки хлебопекарной муки
- ½ чашки холодной воды
- три столовые ложки растительного масла
- одна столовая ложка лимонного сока (по желанию)
- любой пищевой краситель или глазурь, по желанию.

## Идея для разговора на общие темы

Чтобы стимулировать раннее чтение ребенка, используйте звуки, обозначающие буквы, вместо названий букв алфавита. Используйте обозначения буквы звуков, когда вы вместе играете в такие игры, как «Я иду в парк» или «Я шпион», поможет ребенку озвучивать слова по мере того, как он научится читать.



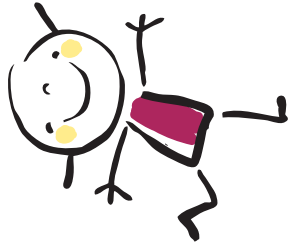


## Проводите время вместе

Мир полон захватывающих слов и картинок, а также вещей, которые можно делать, чувствовать и исследовать — от пакетов с хлопьями и уличных табличек до брызгающих луж и опавших листьев.

Поощряйте ребенка исследовать окружающий мир.

- Гуляйте и разговаривайте о буквах, словах и числах на уличных вывесках и витринах магазинов
- При покупке продуктов питания сравнивайте размеры, цвета и запахи фруктов и овощей



**Знаете ли вы,** что прогулка помогает вашему ребенку учиться? Гуляйте в темпе, удобном ребенку, общайтесь и интересуйтесь тем, что он замечает и о чем спрашивает.



## Как сделать и как использовать брелок с картинками

Что вам потребуется

- Карандаш и бумага для списка покупок
- Картинки фруктов и овощей
- Безопасные для детей ножницы
- Дырокол
- Веревка или лента, чтобы надеть на них картинки

Что нужно сделать

Найдите рецепт и составьте список покупок вместе, вырезая фотографии ингредиентов из листовок и журналов.

Сделайте брелок, пробив отверстие в одном из углов каждого рисунка и связав их веревкой.

Пусть ваш ребенок возьмет с собой этот брелок, когда вы ходите по магазину. Это поможет ему найти продукты, используя фотографии. Разговаривайте о том, что вы видите, и вместе посчитайте, сколько продуктов вам нужно.

### Совет от знаменитости

Картинки на брелке — это отличный способ игры с ребенком. Попробуйте сделать брелок из фотографий, которые вы можете сделать во время прогулок.

### Идея для разговора на общие

#### темы

Когда вы находитесь с ребенком на улице, прислушайтесь к звукам, которые слышите, включая дорожные шумы, сирены, музыку, лай собак, пение птиц и самолеты над головой. Говорите о том, что слышите. Попробуйте подражать этим звукам: насколько точно вы сможете их скопировать?



## Доступ к книгам

Ваша местная школа, библиотека, детский центр или детский сад могут предоставить доступ к бесплатным детским книгам. Позвоните и спросите!

Если библиотека открыта, вы можете брать книги бесплатно!

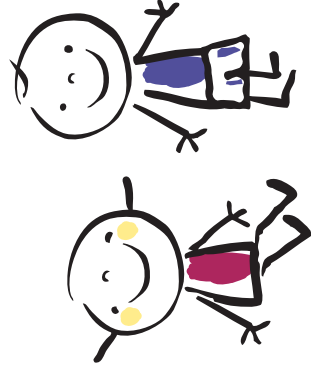
**Знаете ли вы, что чем больше детских книг у вас дома, тем больше вероятность того, что ваш ребенок поправится, когда начнет ходить в школу? Это не обязательно должно быть книги, которыми вы владеете - на самом деле, чем больше книг позаимствовано, тем лучше<sup>6</sup>.**

### Совет от знаменитости

Держите книги из библиотеки под рукой у ребенка, чтобы он мог просматривать их в любое время, когда захочется. И почему бы не хранить детские книги вместе с игрушками? Мягкие игрушки и куклы тоже любят читать!

### Идея для разговора на общие темы

Журналами тоже можно делиться. Общайтесь с ребенком по поводу различных картинок и спрашивайте, какие из них ему больше всего нравятся.



### Найдите книгу, которая подойдет ребенку

Ребенок с большей вероятностью захочет поделиться книгой, если он выбрал ее сам. Вот некоторые способы, которыми вы можете помочь ребенку выбрать книгу, которая ему понравится:

- **Посмотрите на обложку**  
Здесь можно увидеть какие-нибудь вещи, которые нравятся ребенку?
- **Просмотрите страницы!**  
Загляните в книгу. Ребенку нравятся картинки?
- **У него есть персонажи, которые ему нравятся?**  
Нравятся ли ему монстры или игрушки, инопланетяне или поезд?
- **Может ли кто-нибудь из вас издавать звуки, соответствующие картинкам?**  
Звуки животных, автомобильные сигналы, звуки поезда или ракеты.
- **Это история подразумевает действия?**  
Ребенку нравится играть, представляя подобные истории?
- **Есть какие-нибудь сюрпризы?**  
Нравятся ли ребенку книги с действующими картинками или вкладками? Сможете ли найти скрытый персонаж?

# Получайте удовольствие от раскрашивания и рисования

Раскрашивание и рисование помогут ребенку развить концентрацию, творческие способности и навыки, необходимые для письма.

Для этого используйте различные материалы — мелки, карандаши, пену для бритья и краски. Весело использовать воду и малярную кисть на брусчатке в саду.

## Совет от знаменитости

Будьте креативными. Поощряйте ребенка делать пометки, рисовать и делать аппликации из различных предметов, например, из перьев, ракушек или веточек. Вырезайте любимые фотографии из журналов и создавайте коллажи.





## Как сделать собственный памятный альбом

Что вам потребуется

- Альбом
- Ручки, мелки и карандаши
- Фотографии
- Журналы и каталоги
- Безопасные для детей ножницы
- Клей

Что нужно сделать

- Помогите ребенку украсить переднюю часть памятного альбома. Вместе напишите его название.
- Добавьте слова или рисунки о любимых вещах, например, о еде, местах или игрушках, или фотографии вашей семьи или домашних животных.
- Соберите использованные автобусные и другие билеты, и пусть ребенок вклеит их в альбом.
- Попробуйте дать ребенку использовать блестки, краски, наклейки или что-нибудь еще, чтобы сделать его памятный альбом веселым и красочным.

**Идея для разговора на общие темы**  
Разговаривайте о рисунках ребенка, и спрашивайте, что он нарисовал. Выберите узнаваемые формы и изображения и нарисуйте их сами.



# Подготовка к школе

**Вы можете подготовить своего ребенка к школе, выполняя с ним следующее:**

- Играйте в игры, в которых нужно что-то делать по очереди и делиться
- Помогайте ребенку спрашивать, что ему нужно, голоден ли он, хочет ли он пить или устал.
- Научите ребенка одеваться, самостоятельно есть и пользоваться туалетом.

**Начальная школа может оставить положительные впечатления у всех**

- Родители являются первыми учителями своих детей.
- Узнайте информацию о школе, чтобы понять, что произойдет, когда ребенок начнет учиться.
- Будьте готовы к посещению вашего дома учителем перед началом занятий, если это будет предложено.
- Посмотрите сайт школы.

Убедитесь, что вы знаете, что делать в первый день: куда идти утром и откуда забирать ребенка.



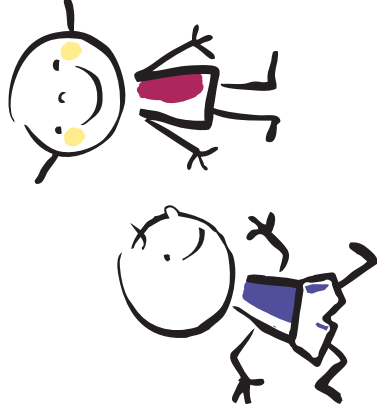
**Знаете ли вы, что чем больше знакомых детей будет в новой школе или детском саду, тем быстрее ребенок привыкнет?**

## Почитайте книги о начальной школе

Существует много разных книг о школе, которыми вы можете поделиться. Это может помочь вашему ребенку почувствовать себя готовым начать учебу или вернуться в школу.

Некоторые из таких книг перечислены ниже:

- *Starting School* by Janet and Allen Ahlberg
- *Topsy and Tim Start School* by Jean and Gareth Adamson
- *Going to School* by Anna Civardi and Stephen Cartwright
- *Harry and the Dinosaurs Go To School* by Ian Whybrow
- *Come to School Too, Blue Kangaroo!* By Emma Chichester Clark
- *I Am Too Absolutely Small For School* by Lauren Child



## Тренируйте новый распорядок дня

Тренируйтесь по утрам, в том числе вставайте, одевайтесь и завтракайте «вовремя к школе». Убедитесь, что ваш ребенок хорошо выспится и будет готов к школе в первый день.

### Совет от знаменитости

В конце дня поприветствуйте ребенка улыбкой, а не звонком с мобильного телефона!

### Идея для разговора на общие темы

Поделитесь одной из перечисленных книг.

Поговорите о том, что ребенок чувствует, когда начинает ходить в школу.



**Тел.:** 020 7587 1842

**Эл. почта:** [contact@literacytrust.org.uk](mailto:contact@literacytrust.org.uk)

**Веб:** [literacytrust.org.uk](http://literacytrust.org.uk)



Подпишитесь на нас на Facebook: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



Подпишитесь на нас в Twitter: [@Literacy\\_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



Подпишитесь на нас в Instagram: [@Literacy\\_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



Подпишитесь на нашу бесплатную рассылку по электронной почте: [literacytrust.org.uk/newsletter](mailto:literacytrust.org.uk/newsletter)

National Literacy Trust является зарегистрированным благотворительным фондом, регистрационный номер 1116260, а также компанией с ограниченной ответственностью, ограниченной гарантией, с регистрационным номером 5836486, зарегистрированной в Англии и Уэльсе; зарегистрирован как благотворительная организация в Шотландии под номером SC042944. Юридический адрес: 68 Саут Ламбет Роуд, Лондон SW8 1RL, Великобритания.

Патронаж: Ее Королевское Высочество, герцогиня Корнуольская

© National Literacy Trust 2020. Данный ресурс «Все готовы к школе» (Everyone Ready for School) лицензирован в соответствии с открытой государственной лицензией 3.0.

**Ссылки:**

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE), Kathy Sylva et al
5. Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Parent's inequalities: Children's use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014