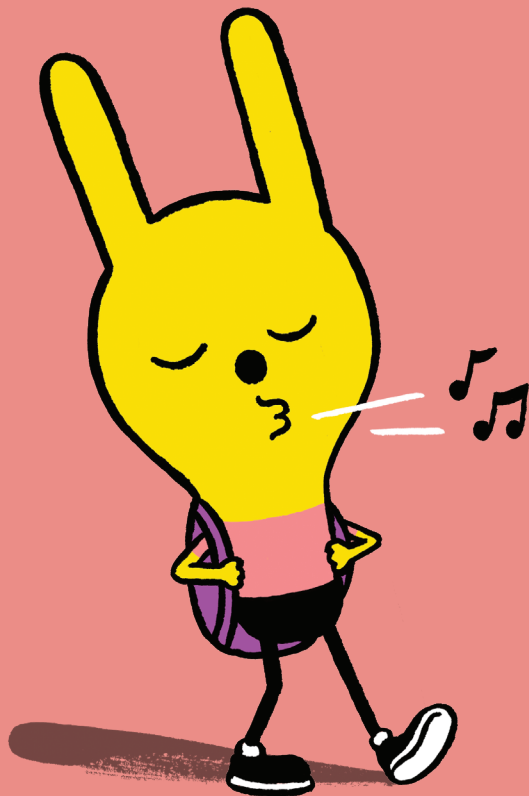
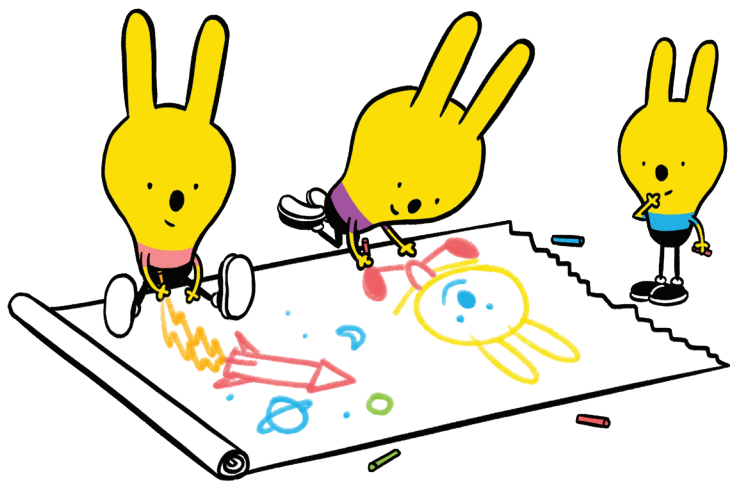


Посмотри на меня! Мне 3 года!

Как убедиться, что ребенок к пяти
годам хорошо развивается.





Я взволнован предстоящей встречей с детским садом! Это может быть через пару лет, но вот некоторые навыки, которые мне понадобятся к тому времени.

- ☐ Одеваться, с небольшой помощью.
- ☐ Ходить самостоятельно в туалет.
- ☐ Открывать свои контейнеры с обедом.
- ☐ Просить о помощи.
- ☐ Соблюдать очередь с моими друзьями и с тобой.
- ☐ Следовать процедурам и расписанию.
- ☐ Слушать и следовать инструкциям.
- ☐ Понимать основные правила безопасности.
- ☐ Не бояться пробовать новые вещи.
- ☐ Принимать участие в групповых мероприятиях.
- ☐ Быть любознательным.
- ☐ Бегать, ловить, бросать, прыгать и кувыркаться.
- ☐ Быть помощником.
- ☐ Раскрашивать, рисовать, лепить и строить предметы по своему воображению

Здравствуй, взрослый. Добро пожаловать в МОЙ МОЗГ.

Первые пять лет моей жизни действительно, очень важны. Это когда большая часть моего мозга включена в работу. Ученые говорят, что со дня моего рождения миллионы нейронов создают миллиарды соединений. Я учусь все время- каждое мгновение моего дня. Все вокруг меня учит меня, но самый важный учитель из всех- это ты.

Ты- мой переводчик, мой гид, мой управляющий, моя охрана и мой мост к пониманию окружающего мира.

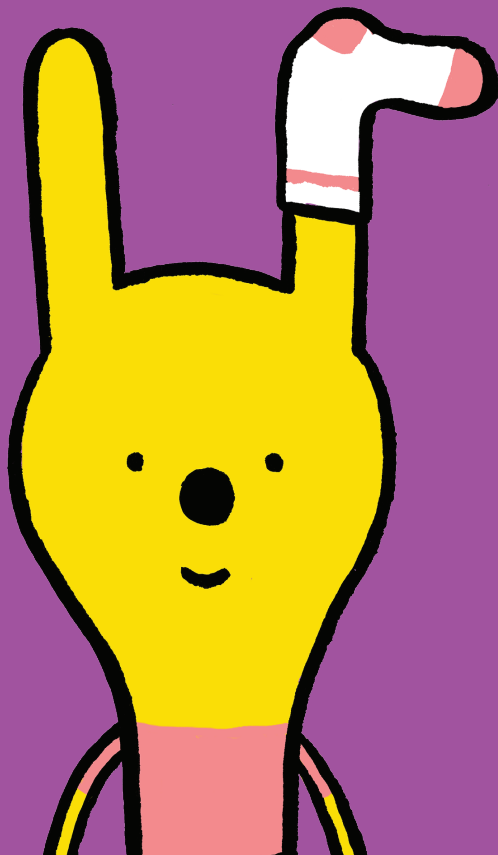
Это твое руководство.

Я постоянно учусь, но есть некоторые действительно базовые вещи, которые я должен уметь делать очень хорошо к тому времени, когда мне исполнится пять лет. Это так называемые этапы, и я не могу достичь их без большой помощи, Твоей помощи. Поэтому, пожалуйста, найди время, чтобы прочитать об этих этапах и следовать некоторым из моих предложений. Ты заметишь, что большинство из них похоже на игру, и это не случайно. Обучение должно быть веселым, не так ли?

К тому времени, когда мне исполнится три года, я смогу делать все (и, возможно, больше) из того, о чем говорится на следующих страницах.

Физическое здоровье и благополучие

ДЕЙСТВИЯ



Мне 3 года и теперь я могу:

- ☐ Бегать, переворачиваться, вскарабкиваться, и ездить на трехколесном велосипеде.
- ☐ Ходить вперед, назад, в сторону.
- ☐ Касаться пальцев на ногах, не сгибая колени.
- ☐ Держать ножницы и резать, просто один надрез.
- ☐ Продевать шнурки.

Давай начнем:

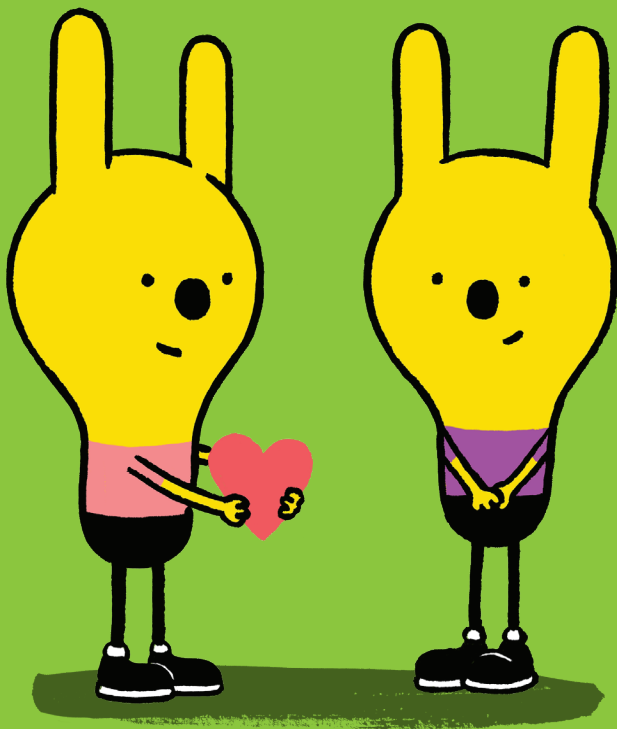
- ☐ Ловить и бросать мячи.
- ☐ Имитировать позы тела. Давай сделаем это игрой!
- ☐ Играть в игры на балансирование. Больше игр, пожалуйста!
- ☐ Вырезать фигуры и имитировать рисунки простых фигур и людей. Это тоже может быть игра?

Следуй за мной!

- ☐ Позволь мне изучать чтение, захват, нанизывание, рисование и вырезание, которые интересуют МЕНЯ!
- ☐ Покажи мне природу. Дай мне безопасные места для исследования.
- ☐ Убедись, что я занимаюсь по крайней мере 2 часа каждый день. Позволь мне быть безудержным!

Социальная компетентность

ИГРА



Я- это я! Я могу делать это сам!

- ☐ Я играю один и рядом с другими.
- ☐ Я выражаю свои симпатии и антипатии.
- ☐ Я распознаю чувства других людей.
- ☐ Я начинаю понимать, что значит делиться.
- ☐ Я обладаю простыми навыками- например, держаться за руки.

Позволь мне начать:

- ☐ Находить слова для своих чувств.
- ☐ Быть помощником.
- ☐ Играть с друзьями.
- ☐ Использовать хорошие манеры.

Ты мой лучший друг!

- ☐ Итак, давайте играть в игры с простыми правилами.
Позволь мне практиковаться, проигрывать и грустить по этому поводу
- ☐ Спрашивай меня, что я думаю о вещах. Позволь мне делать выбор.
- ☐ Покажи мне, как заботиться о других. Я уже замечаю, что мы все разные.
- ☐ Называй мне мои эмоции, даже отрицательные!
- ☐ Позволь мне чувствовать грусть, разочарование, огорчение. Мои слезы помогают мне расти.

Эмоциональная зрелость

ЧУВСТВА



Мне всего 3 года!

- ☐ Я чувствую только одну эмоцию за раз.
- ☐ Мои чувства являются выражением моих потребностей.
- ☐ Воображаемые вещи кажутся реальными.
- ☐ Мне комфортно вдали от дома, когда ты рядом со мной.

Давай работать над:

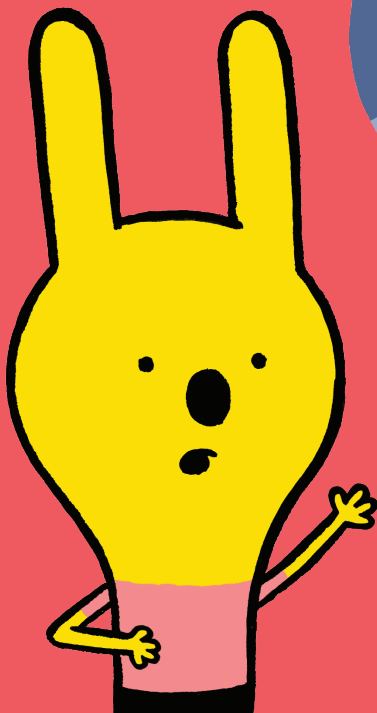
- ☐ Познанием моих собственных чувств- настоящих чувств.
- ☐ Использованием слов для выражения своих чувств.

Ты можешь помочь!

- ☐ Смотри мне в глаза и улыбайся мне.
- ☐ Мне нужно минимум 5 человек, которые без ума от меня!
- ☐ Поощряй меня использовать слова для выражения чувств. Позволь мне использовать свое воображение, чтобы рассказать тебе, как я себя чувствую.
- ☐ Дай мне знать, когда / если мой распорядок меняется.
- ☐ Позволь мне самому что-то делать. Мне нужно попробовать ... и иногда терпеть неудачу!

Язык и когнитивное развитие

ОБУЧЕНИЕ



Мне 3 года! Я говорю предложениями и задаю вопросы. Много вопросов!

- ☐ Мне интересны твои истории, и я рассказываю свои собственные истории.
- ☐ Я могу узнавать формы, цвета и размеры.
- ☐ Я легко запоминаю вещи, которые меня интересуют.
Позволь мне показать тебе!

Давай начнем:

- ☐ Понимание правил в играх.
- ☐ Повторение рифм, коротких стихов и песен.
- ☐ Следование простым 3 шаговым инструкциям.
- ☐ Изучение, что такое первый и последний; пустой и полный; спереди и сзади; вчера, сегодня и завтра.

Как мы это делаем?

- ☐ Позволь мне выбрать книгу, которую мы будем читать.
- ☐ Расскажи мне историю о моей жизни.
- ☐ Спроси мою точку зрения. Слушай внимательно.
- ☐ Сделай книгу обо мне. Включи в нее то, что я люблю и не люблю.

Навыки общения и общие знания

ВЫРАЖЕНИЕ СЕБЯ



Мне 3 года.

- ☐ Я могу сказать словами, что мне нужно.
- ☐ Я могу произносить слова достаточно ясно, чтобы незнакомец меня понял. Хотя, некоторые звуки все еще сложны: 'r', 'ch', 'sh', 'th' и 's'.
- ☐ Я могу играть в воображаемых мирах вместе с другими. Мы можем не играть вместе.

Давай начнем:

- ☐ Находить время, чтобы играть с другими детьми.
- ☐ Распознавать чувства друзей, членов семьи и домашних животных.
- ☐ Говорить "привет" и "до свидания".
- ☐ Учить хорошие манеры.

Пожалуйста:

- ☐ Рассказывай мне, что происходит- говори со мной о том, что ты делаешь, даже если ты думаешь, что это скучно.
- ☐ Давай мне делать выбор.
- ☐ Задавай мне вопросы, которые заставят меня думать.
- ☐ Учись у меня. Иногда я могу научить тебя.

Это большая работа, но я думаю, что ты готов!

Итак, вот некоторые важные вещи, которые нам необходимо сделать:

- ☐ Заказывай ежегодные медицинские осмотры у нашего врача.
- ☐ Води меня к моему стоматологу с 1 года на периодические проверки на основе его рекомендаций.
- ☐ Делай мне прививки своевременно.
- ☐ Проверь мои ГЛАЗА:
 - В 6–12 мес. (до моего первого дня рождения)
 - Еще одна проверка, когда мне 3
 - В 5 лет до начала школы
- ☐ Проверь мои УШИ.
- ☐ Читай мне каждый день первых 2000 дней жизни (и далее!).
- ☐ Зайди на сайт healthyparentshealthychildren.ca, чтобы узнать буквально ВСЕ, что нужно знать о беременности заранее. *(Это может показаться ошеломляющим, но просто сосредоточься на этапе, на которой ты сейчас находишься.)*

Полезные ссылки:

Будьте активны, используя эти ссылки:

calgary.ca (нажмите отдых) для занятий плаванием и фитнесом.

calgarylibrary.ca Бесплатные книги и онлайн-ресурсы для изучения.

littlefreelibrary.org/ourmap Где взять бесплатные книги рядом с вами.

calgaryreads.com Узнайте все о детской грамотности.у

calgaryschild.com Большой ресурс для деятельности и информации.

calgaryplaygroundreview.com Обзор игровых площадок Калгари.

albertafamilywellness.org Смотрите последние научные новости о мозге.

parentsmatter.ca Ресурсы на разных языках для родителей.

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm

Способствует стойкости у взрослых и детей.

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html

Руководство для родителей по языковой среде.

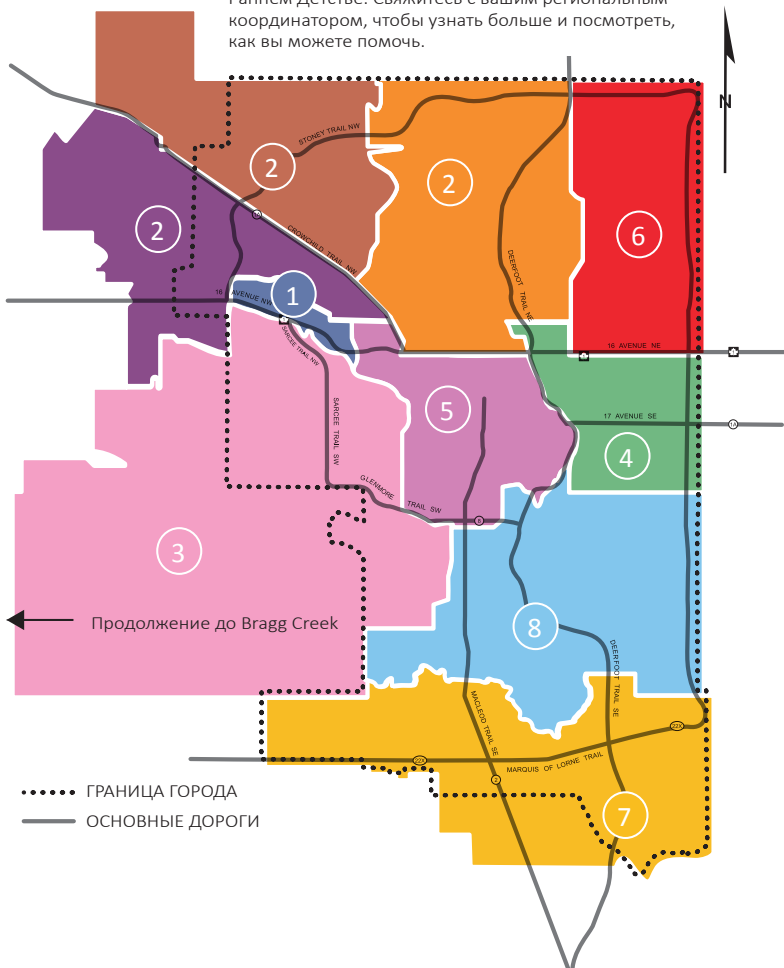
activeforlife.com Ресурсы для родителей и педагогов в поддержку развития физической грамотности у детей.

За чем следить:

Поговорите со своим врачом прямо сейчас, если вы замечаете у ребенка какой-либо из этих признаков:

- 1) нет улыбок, зрительного контакта или теплых отношений к шести месяцам
- 2) нет лепета в ответ
- 3) регрессия речи и / или навыков.

«Разметка местности» для хорошего Развития в Раннем Детстве. Свяжитесь с вашим региональным координатором, чтобы узнать больше и посмотреть, как вы можете помочь.



Объединения Калгари

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**

Bowness, Greenwood/
Greenbriar, Montgomery

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**

Banff Trail, Rosemont,
Mount Pleasant, Winston
Heights/Mountview,
Charleswood, Brentwood,
Charleswood, Highwood,
Greenview, Thorncliffe,
North Haven, Huntington
Hills, Beddington Heights,
Sandstone, Hidden Valley,
Panorama Hills, Country Hills,
Coventry Hills, Harvest Hills,
Kincora, Evanston, Dalhousie,
Edgemont, Ranchlands,
Arbour Lake, Hawkwood,
Citadel, Hamptons, Rocky
Ridge, Royal Oak, Sherwood,
Nolan Hill, Sage Hill, Tuscany,
Scenic Acres,
Valley Ridge, Crestmont,
Silver Springs, Varsity

3 **Calgary Southwest ECD Coalition**

Cougar Ridge, West Springs,
Springbank, Discovery Ridge,
Aspen Woods, Coach Hill,
Point McKay, Wildwood,
Strathcona Park, Spruce
Cliff, Shaganappi, Westgate,
Glendale, Glenbrook, Killarney,
Signal Hill, Glamorgan, Lincoln
Park,
Rutland Park, Lakeview,
Eagle Ridge, Pump Hill,
Braeside, Palliser, Bayview,
Oakridge, Cedarbrae

4 **Calgary East ECD Coalition**

Crossroads (includes Belfast,
Mayland Heights and Vista
Heights), Marlborough,
Marlborough Park, Albert
Park/Radisson Park, Forest
Heights, Forest Lawn,
Penbrooke Meadows (includes
Penbrooke Heritage Estates
and Mountview), Applewood,
Abbeydale (includes Chateau
Estates),
Southview, Dover, Erin Woods

5 **Calgary Downtown
ECD Coalition**

East of Crowchild
South of 16th Ave,
West of Deerfoot

6 **Calgary North of
McKnight ECD Coalition**

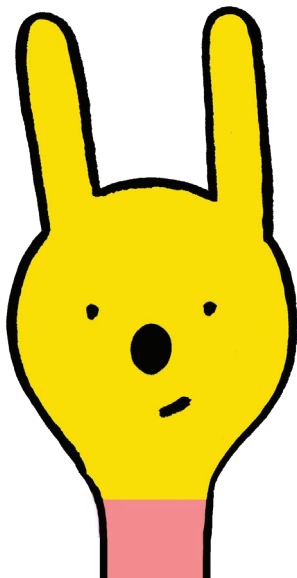
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South
ECD Coalition**

Silverado, Evergreen,
Bridlewood, Shawnessy,
Somerset, Millrise, Midnapore,
Sundance, Chaparral Lake,
Chaparral Valley, Walden,
Cranston, Auburn Bay,
Mahogany, Copperfield,
McKenzie Lake, McKenzie
Towne, Legacy

8 **Calgary South Central
ECD Coalition**

Acadia, Canyon Meadows,
Deer Run, Deer Ridge,
Diamond Cove, Fairview,
Kingsland, Foothills Industrial
Park, Lake Bonavista, Ogden,
Parkland, Maple Ridge,
Queensland, Riverbend,
Willow Park, Woodbine,
Woodlands, Southwood,
Quarry Park, East sheppard,
Lynwood, Douglas Glen,
Douglasdale, Bonavista Downs



Контактная Информация

Для получения самой последней информации о вашем местном объединении, пожалуйста, посетите www.ecdcoalitions.org

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
calgarybowmont1@fcssaa.org

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
calgarywest1@fcssaa.org

3 **Calgary Southwest ECD Coalition**
calgarysw1@fcssaa.org

4 **Calgary East ECD Coalition**
calgaryeast2@fcssaa.org

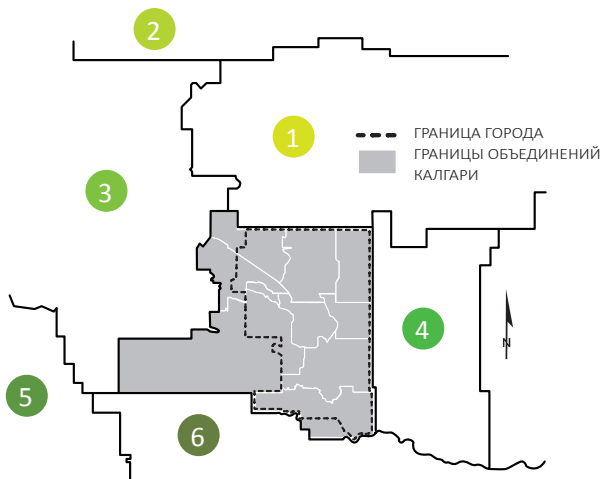
5 **Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org

6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition**
calgarymcknight1@fcssaa.org

7 **Calgary Deep South ECD Coalition**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org

8 **Calgary South Central ECD Coalition**
calgarysc1@fcssaa.org

Местные Объединения



1 North Rocky View Pathways to Success ECD Coalition

2 Mt. View County ECD Coalition

3 Cochrane ECD Coalition

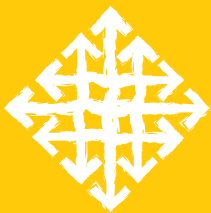
4 Formative 5 –Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition

5 Bow Valley ECD Coalition

6 Foothills Children's Wellness Network

“Если бы я имел влияние на добрую фею, которая бы управляла всеми детьми, я бы попросил у нее в подарок каждому ребенку в мире чувство удивления, настолько нерушимое, чтобы оно осталось на всю жизнь.”

— *Rachel Carson*



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



facebook.com/2000days