

# Как подготовить ребенка к детскому саду



Подготовка ребенка к посещению дошкольного учреждения – волнительный процесс как для родителей, так и для малыша, а если их несколько, то градус переживаний увеличивается вдвойне.

Существуют как сторонники, так и противники дошкольных учреждений, однако, большинство экспертов сходятся во мнении, что сам процесс посещения детского сада и нахождения в нем во многом влияет на социализацию и адаптацию в обществе сверстников.

Психологи рекомендуют за несколько месяцев до посещения детского сада начать знакомить ребенка с учреждением. Многие садики практикуют короткие часы посещения, когда родители и дети могут прийти познакомиться с персоналом, посетить занятия и кружки, оценить оснащение и общую атмосферу. Другим способом является поход в другие развивающие учреждения для детей.

Многие родители близнецов или двойняшек задаются вопросом, следует ли им попросить воспитателей определить детей в одну группу или лучше, если дети будут в разных группах. На этот вопрос нет однозначного ответа или рекомендаций. Многие дети, став постарше говорят, что благодарны родителям, которые отдали их в одну группу в детском саду, а потом в один класс в школе, поскольку они чувствовали поддержку от брата или сестры. Кроме того, если кто-то из детей пропускал занятия, то другой всегда мог поделиться школьными новостями и домашним заданием. Другие родители считают, что в одной группе братья или сестры могут чувствовать себя дискомфортно или соперничать. В этом вопросе важно, чтобы решение принимала семья, а не детский сад.

Итак, для легкой адаптации ребенка в детском саду, психологи советуют выполнить следующие несложные шаги:



## 1. УСТАНОВИТЕ ДОМА РАСПОРЯДОК ДНЯ.

Рутинный распорядок дня помогает детям лучше адаптироваться к режиму дошкольного учреждения, контролировать свои ежедневные занятия, а также укрепляет их уверенность в себе и чувство принадлежности к семье.

### *Режим сна*

Для более комфортного сна психологи советуют соблюдать ежедневные привычные и предсказуемые ритуалы: искупаться, почистить зубы, почитать сказки или послушать музыку.

### *Чтение*

Для развития языковых навыков и общей грамотности ребенка, родителям рекомендуется читать вместе с детьми не менее 20 минут в день. Для чтения желательно тоже выделять определенные часы. Хороший способ провести это время с пользой для малыша - позволить ребенку выбрать книгу.

### *Режим приема пищи*

Прекрасная возможность для ребенка привыкнуть к будущему приему пищи в детском саду по часам, а также приучиться мыть руки перед едой или убирать посуду со стола.



## 2. ПРОВЕРЬТЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВАКЦИНАЦИИ РЕБЕНКА.

Убедитесь, что все прививки, необходимые для детского сада, сделаны в срок и проставлены в медицинской карте.



## 3. РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ ПОДРОБНЕЕ О ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Поговорите с ребенком о том, что такое детский сад, как он устроен. Кто такой воспитатель, каким будет распорядок дня, чем ребенок будет заниматься.

Привлекайте детей к выбору одежды для садика или покупке письменных принадлежностей. Вы также можете поделиться личным опытом посещения детского сада.

#### Источники:

По материалам портала HealthyChildrenOrg American Academy of Pediatrics

<https://healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Preparing-Twins-for-Preschool.aspx> доступ от 07.12.2021

Johns Hopkins Medicine

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/how-to-get-your-child-ready-for-the-first-day-of-kindergarten> доступ от 07.12.2021