*Рекомендации для оптимизации периода адаптации ребенка.*

Цель представляемых рекомендаций заключается в профилактике детских заболеваний и снижении эмоционального дискомфорта в период адаптации ребенка. В каком бы возрасте ребенок не поступил в образовательное учреждение, необходимо помнить, что сравнительная безболезненность адаптации к новым условиям возможна только на основе подготовленности к ним. Успешность этого процесса будет зависеть от учета его психофизиологических особенностей, характера связей со взрослыми и сверстниками.

Необходимо тренировать систему адаптационных механизмов, приучать ребенка к изменяющимся условиям социальной среды.

Следует создать схожий режим дома (режимные моменты, максимально приближенные условия, температурный режим и т.д.). Необходимо повысить роль закаливающих мероприятий, расширить культурно-гигиенические навыки, формировать навыки самообслуживания, предупреждать вредные, тупиковые привычки. Очень важно способствовать умению взаимодействовать со сверстниками, взрослыми. Уделять ребенку повышенное внимание, проводить с ним больше свободного времени, насытить взаимодействие содержательной деятельностью и общением, избегать дополнительной нагрузки, создавать все необходимые условия для отдыха ребенка дома.

*Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка*

*Как вести себя с ребенком:*

* Показать ребенку его новый статус (он стал большим);
* Не оставлять его в детском саду на длительный срок в первые дни;
* Обратить внимание на положительный климат в семье;
* Следует снизить нервно-психическую нагрузку;
* Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.;
* При выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо:

* Отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
* Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
* Препятствовать контактам с другими детьми;
* Увеличивать нагрузку на нервную систему;
* Одевать ребенка не по сезону;
* Конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.