На процесс **адаптации ребенка в ДОУ** влияет исходный уровень психологического и физического развития, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, личные особенности малыша, уровень тревожности родителей.

 Наблюдение за адаптацией осуществляется по следующим критериям: -эмоциональное поведение,

-пограничные нервно-психические расстройства (беспричинные боли в животе, энурез, нарушение сна, страхи),

- частота ОРЗ, обострение хронических заболеваний.

 Только **комплексное воздействие профилактических мер** может смягчить адаптацию в ДОУ. При этом надо **наладить сбалансированное питание**. Для нормального функционирования иммунной системы нужно, чтобы в питании ребенка были белки и жиры животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты ,набор круп и т.д. Технологическая обработка и энергетическая ценность.

 Общеукрепляющим действием на организм ребенка обладает **закаливание.**

 **Витамино- терапия** (пикавит, аевит) в сочетании с растительными адаптогенами (элеутерококк, китайский лимонник). Высокой эффективностью обладает применение **оксалиновой и виферованой мази**.

 Проведение **плановой и профилактической вакцинации**- дети вовремя привитые меньше болеют. Вакцинопрофилактика против гриппа обеспечивает защитный эффект 80-90 % детей.

 Важно и новое направление на **снижение вирусов и бактерий на слизистой оболочке носа (аква-марис, маример).**

 **Совместная работа персонала и родителей** позволит сформировать комплекс мер для сохранения и укрепления здоровья детей.