Консультация для родителей.

**Психологическое здоровье дошкольника**

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

4. Закаливание ребенка в условиях семьи.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

**Создание благоприятного психологического климата в семье**

1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;

- проводите с ним как можно больше времени;

- делитесь с ним своим опытом;

- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.