

## **Консультация для родителей «Как воспитать здорового и успешного ребенка?»**

### **1. Больше обнимайтесь.**

Объятия ребенка снижают эмоциональное напряжение, стресс. Этот контакт позволяет **ребенку** чувствовать себя в безопасности, а также то, что ребенок нужен, в нем нуждаются. Мало того, что обнимая, малыш улучшает свои способности к концентрации внимания.

### **2. Соблюдение режима сна.**

От того, спит ли ваш малыш столько, сколько ему положено спать в его возрасте, и от того, полноценен ли его сон, зависит в огромной степени все его физическое и эмоциональное состояние. Если ребенок высыпается, то он весел, активен, жизнерадостен, у него хороший аппетит.

Но, если ребенок недосыпает или спит беспокойно, то он становится возбужденным, капризным или, наоборот, вялым, малоактивным.

Укладывать ребенка спать желательно в определенное время, так как он будет не только быстрее засыпать, но и сон его будет более глубоким.

### **3. Поощряйте специальные навыки**

Каждый ребенок имеет уникальные дары и таланты.

И если родители захотят и смогут проявить активность, то в этом можно увидеть залог успеха. Еще лучше будет, если Вы найдете хобби, которое будет нравиться и Вам, и ребенку. Осознание того, что Вы тоже стараетесь научиться чему-то новому, вдохновит Вашего сына (*дочь*) сделать то же самое.

Хвалите ребенка за конкретную усердно проделанную работу, избегая формулировок "умный" или "талантливый".

У каждого ребенка должно быть полноценное детство. Ведь от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, - от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш.