**Как воспитывать навыки личной гигиены и опрятности у ребенка в раннем возрасте?**

*Воспитатель Копыльцова М.В.*

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос опрятным, культурным человеком, вы должны научить его этому. Естественно, вы сами должны служить ему при этом примером. Нельзя требовать от ребенка соблюдения чистоты рук, если у вас они грязные, а под ногтями «траур». Нельзя требовать от ребенка опрятности в одежде, если вы ходите по комнате в грязном, рваном халате, а на ногах у вас дырявые носки или рваные тапочки. Имейте в виду, что ребенок, пока он мал, да и в более старшем возрасте, старается подражать взрослым и «впитывает» в себя их манеру поведения, как губка. Причем отрицательные примеры «западают» ему в душу гораздо быстрее, чем положительные.

Для успешного привития навыка опрятности очень важно, чтобы родитель в процессе общения с ребенком выражал положительное отношение ко всему чистому, опрятному. Например, ребенок взял в руки куклу. А мама в это время должна сказать: «Посмотри, какая чистая куколка! Какое у нее чистое, выглаженное платьице! Какие чистые у куколки ручки!» Или, наоборот, высказать порицание, если платье и руки у куклы грязные. Это нужно для того, чтобы ребенок понял, что неаккуратность, неопрятность - это плохо. Естественно, одного одобрительного или неодобрительного отношения недостаточно. Ведь если платье и руки у куклы чистые (и у вас тоже), но в квартире бедлам, вещи валяются, где попало, на столе крошки, а в раковине уже неделю лежит немытая посуда, ребенок просто не поверит вам. Итак, в возрасте от года до полутора лет необходимо начать воспитывать у ребенка культурно-гигиенические навыки:

* мыть перед едой руки;
* есть только из своей тарелки;
* садиться самостоятельно в свой детский стульчик, а после еды задвигать его на место (если он, конечно, не очень тяжелый);
* перед едой обязательно нужно надевать ребенку фартушек или «слюнявчик», чтобы он понимал, что грязная рубашечка - это плохо;
* после посещения туалета (или если ребенок еще не посещает его, а просто сидит на горшке) обязательно мыть руки;
* ребенок должен знать, что сидеть на горшке нужно спокойно, не занимаясь посторонними делами;
* ребенка нужно научить умываться и чистить зубки утром и вечером;
* ребенок должен четко усвоить, что из-за стола нельзя выходить с куском пирога, хлеба, яблока и т. п. Нельзя выходить из-за стола и с набитым ртом;
* желательно научить ребенка благодарить маму, бабушку или любого другого взрослого после еды.

При правильной методике приучения к опрятности дети к полутора годам начинают сами проситься на горшок. Вечером, перед сном, вы высаживаете ребенка на горшок. Если он ничего не сделал, то примерно через 2 часа вы должны повторить попытку, даже если ребенок уже спит. Главное - не греметь при этом, не включать яркий свет, чтобы ребенок не испугался и не стал капризничать. (Капризничающий ребенок может и вовсе не сходить на горшок - из упрямства и раздражения, что его разбудили). Среди ночи, спустя 3-4 часа после предыдущего мочеиспускания, попытайтесь снова посадить ребенка. При этом ваши действия должны сопровождаться тихими, нежными словами, призывающими ребенка пописать. Днем, если ребенок еще не всегда просится сам, вы тоже должны соблюдать временной интервал между мочеиспусканиями. Обычно родители знают (примерно) как часто мочится их ребенок. Исходя из этого, если ребенок заигрался и не проявляет обычного беспокойства перед мочеиспусканием, вы должны прервать его игру и предложить ему сходить на горшок. Кстати, прерывать игру тоже нужно так, чтобы ребенок не закапризничал. Если, например, он играет куклами, мишками (или даже машинками), нужно плавно вмешаться в игру и сказать: «Ой, смотри, мишка захотел писать. Давай его посадим на горшочек». А затем предложить сходить на горшок и ребенку. При этом медведя желательно сажать на игрушечный горшок, иначе ребенок, которому уже давно нужно было помочиться, не дождется, когда мишка «сходит» на его горшок, и обмочится. Эти или подобные методы обучения нужно применять постоянно, каждый день. Тогда ребенок постепенно сам начнет проситься на горшок. Нельзя сердиться на ребенка и наказывать его за то, что он, заигравшись, пропустил нужный момент. Однако выразить свое неудовольствие тем, что он намочил штанишки, нужно. Например, можно сказать при этом: «Фи-и! Наш мальчик (девочка) намочил штанишки! Он не попросился в туалет (на горшок) и теперь будет мокрый!» Но, высказывая порицание ребенку, не забывайте, что половина вины лежит на вас. Ведь именно вы должны научить его проситься на горшок. Именно вы должны увидеть, что ребенку уже пора в туалет!

К обучению опрятности можно отнести и процесс одевания и раздевания. Ребенок должен знать, что вещи, которые он снял, нужно аккуратно сложить в специально отведенном для этого месте (повесить на стульчик или сложить в шкафчик). Естественно, его ручки еще не умеют совершать такие тонкие движения, как складывание вещей, но вы должны помогать ему в этом. Главное, чтобы он не разбрасывал их по комнате.

Воспитание опрятности - это и поддержание порядка в детском уголке. Если ребенок во время игры разбросал свои игрушки, а затем встал и ушел, его необходимо вернуть и заставить убрать игрушки. Если не сделать этого, то ребенок никогда не научится наводить порядок не только в своем уголке, но и в собственном доме. Если ребенок не хочет выполнять ваши указания и начинает капризничать, можно попытаться превратить уборку в игру. Например, сказать: «Ой, смотри! Машинки (куклы, мишки, кубики и т. п.) захотели в гараж заехать, а солдатикам пора спать и они хотят залезть в свою коробку».