**Консультация для родителей**

**Как привить ребенку правила личной гигиены**

*Коротких В. И., воспитатель*

Обучение детей младшего возраста принципам личной гигиены - не такой уж сложный процесс. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать всё, как папа и мама. Если подойти к учебе последовательно и с фантазией, ребёнок быстро подружится с мылом и зубной щёткой.  
К гигиеническим процедурам малыша приучают с самых первых дней жизни: всё начинается с обыкновенного купания. А уже к трём годам ребёнок вполне в состоянии освоить простые навыки ухода за собой.

**О чем говорить**.

Малыш не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Задача родителя - понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным. Маленькому человечку надо рассказывать не о страшных болезнях или абстрактном здоровье.

Для каждой семьи история про грязь своя. Кто-то может рассказать, что это некрасиво, кто-то сошлётся на пример взрослых, а более продвинутые родители могут простыми словами поведать о микробах. Главное - ребёнка заинтересовать и не напугать.

Дети должны обязательно видеть положительный пример взрослых. Мало просто рассказывать о том, что мыть руки полезно, или загонять ребёнка в ванную после прогулки. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам и идти мыть руки вместе с ними.  
 **В гости к Мойдодыру**.

Малыш в этом возрасте и сам хочет быть самостоятельным. Поэтому надо дать ему возможность делать всё так же, как и взрослые.

• К умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до крана.

• Ребёнку надо повесить собственное яркое полотенце, до которого он сможет дотянуться сам.

• Поможет в приучении к умыванию и специальное детское мыло в виде маленьких забавных фигурок с приятным запахом.

Приучать малыша умываться самостоятельно надо постепенно. Хорошо, если первое время ребёнок может наблюдать, как папа или мама моет руки и лицо, рассказывая и показывая, как это правильно делать. Потом родитель может сам умыть ребёнка и предложить ему воспользоваться полотенцем.  
• В присутствии взрослого и при его помощи малыш постепенно учится правильно брать мыло, намыливать руки и смывать пену под краном.  
• Следующий шаг — научить ребёнка закрывать глаза при умывании лица. И тогда мыло не будет щипать!

Хвалите малыша за правильные действия и никогда не ругайте, если он облился водой или уронил мыло — вы тоже когда-то печатали на клавиатуре одним пальцем. Пусть малыш всё делает сам: медленно, неуклюже, но самостоятельно.  
 Дети любят сами открывать краны. Но, если температуру воды нельзя сделать фиксированной, родителям придётся открывать и закрывать краны, чтобы малыш случайно не обжёгся, открыв горячую воду.  
В любом случае, родителям ещё какое-то время придётся наблюдать за тем, как ребёнок умывается и вытирается полотенцем, помогая ему исправить возникающие ошибки.

**Под душ.**

Приучать ребёнка к душу можно, когда он научится уверенно стоять на ножках. Многим детям нравятся струи воды, падающие сверху, но некоторых малышей придётся приучать к душу постепенно.

• Включите душ в присутствии ребёнка, предложить «поймать» воду руками, побрызгаться и понять, что эта шумная штука — сплошное удовольствие.  
• Не делайте слишком сильный напор, чтобы льющаяся вода не напугала.  
• Под ножки малышу лучше положить резиновый коврик, чтобы тот не поскользнулся.  
• Купите яркую мягкую мочалку, детский гель для душа, шампунь для волос и купальный халат, чтобы всё было так же, как у взрослых.    
Как и при умывании, учите ребёнка постепенно: намыливаться и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задёргивать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребёнка важным ритуалом.

**Чистим зубки.**

Некоторые родители считают, что молочные зубы «и так выпадут», и чистить их не надо. Но это опасное заблуждение. Они болят также сильно, как и постоянные, а инфекция, которая селится в полости рта из-за нечищенных зубов, способна вызвать заболевание десен и перекинуться на постоянные зубы.

Научить малыша чистить зубы не так трудно, как кажется. Когда первые зубки начинают резаться и доставляют младенцу неприятные ощущения, его можно приучить к специальным прорезывателямили «пальчиковой» зубной щётке - пластиковому колпачку с бугорками, надевающемуся на палец, при помощи которого мама может массировать малышу десны.

Для самых первых зубов педиатры разработали щётку с мягкими резиновыми щетинками. А когда зубов становится 8-12, можно купить щёточку с мягкой щетиной и приучать малыша к ежедневной чистке зубов.

К полутора годам двигательные навыки ребёнка развиты уже неплохо, и ему можно предложить самому подержать зубную щётку, повозить ею по зубам - всё под присмотром родителей и во время их утреннего туалета.

Лучше показывать, как правильно чистить зубы, на собственном примере -малышу приятнее делать всё вместе с родителями.

Специальная детская щётка - с толстой нескользкой ручкой, которая хорошо сохраняет положение в руке малыша. Нужна и специальная детская зубная паста. Вот только ещё несколько лет дозировать количество зубной пасты на щётке придется родителям, ведь малышей очень трудно уговорить, не съедать сладкую и ароматную субстанцию.

Научите ребёнка полоскать рот после чистки зубов - «пускать пузыри» и плеваться водой в раковину нравиться почти всем детям.

**Чистые руки – залог здоровья!**

Особенно важную роль гигиена рук играет в жизни ребенка. Организм взрослого человека более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями и выработал крепкий иммунитет, а иммунитет ребенка окончательно сформируется не ранее чем к 12 годам. Задача взрослого привить ребенку привычку содержать руки в чистоте, не только путем контроля и напоминания, а также подавать пример достойный подражанию. Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего - не забывать делать это. Дети должны знать, когда следует мыть руки. Для большей эффективности можно разучить с ребенком стихотворение:

Руки мой после игры

И после туалета.

С улицы пришел – опять,

Не забудь про это.

И еще закон такой:

Руки мой перед едой.

Следует также научить ребенка мыть руки качественно, а не для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. Но чтобы ребенку понятно, как правильно мыть руки, покажите им это, комментируя свои действия:

- Намочим руки водой;

- Наносим мыло на руки и сначала трем ладони;

- Затем одна рука моет другую, потом они меняются (тыльная сторона кистей рук);

- Сцепим пальцы рук в замочек и расцепим (4-5 раз);

- Обхватим большой палец и потрем его;

- Потрем кончиками пальцев одну ладонь, потом вторую;

- Тщательно смоем мыло и просушим руки полотенцем.

Такое совместное мытье рук будет для ребенка сравнимо с занимательной игрой.