Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8 «Звёздочка

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

дляродителей

«Как привить ребёнку здоровые привычки поддержания гигиены»

Подготовил воспитатель:

Пархомова Н.А.

 ст. Егорлыкская

2020-2021 уч. год

Все родители задумываются о том, как приучить своего ребенка к соблюдению правил личной гигиены, ведь регулярный [уход](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/ukhod/) за собой не только определяет уровень культуры поведения человека, но и является одним из главных составляющих крепкого здоровья.

Начинать прививать ребенку культурно-гигиенические навыки нужно с самого раннего возраста (примерно с полутора лет), при этом очень важно найти правильный подход к обучению. Чаще всего взрослые проводят с детьми профилактические беседы о пользе чистоты, объясняя при этом малышам, насколько некрасиво быть грязными, а также подробно рассказывая о всевозможных болезнях и вызывающих их бактериях. Однако воспитательный процесс будет куда более продуктивным, если маме и папе удастся заинтересовать ребенка вместо того, чтобы напугать. Самое главное — подойти к обучению правилам личной гигиены с фантазией и терпением.

Начинаем умываться без родителей

Утренние и вечерние умывания являются важнейшими гигиеническими процедурами. Для того, чтобы такие мероприятия вызывали у маленького ребенка приятные ассоциации, родители могут разнообразить процесс умывания тематическими стишками и потешками.

По мере взросления малыша следует постепенно приучать умываться самостоятельно, параллельно объясняя ему, что каждый член семьи обязательно должен иметь свое личное полотенце. Чтобы процесс умывания был максимально удобным для ребенка, крючок с детским полотенцем следует установить на уровне его роста.

Чистые руки — залог крепкого здоровья

Объясняйте крохе, что мыть руки нужно перед едой, а также после улицы, пользования туалетом, обращения с животными и игрушками. Во время мытья рук, опять же, можно читать детские стишки, играть в «мыльные перчатки» (чтобы надеть такие «перчатки», малыш должен тщательно намылить каждый пальчик) или в ощущения (мыло душистое, а вода теплая и приятная).

Ребенку постарше можно рассказывать, что, помимо грязи, на руках скапливаются невидимые глазу микробы, и с помощью мыла малыш, как добрый и отважный рыцарь, спасет свои ручки от этих злодеев. А если детское мыло будет ярким и необычным (например, в форме какого-нибудь животного или сказочного персонажа), процесс мытья рук станет еще более веселым и позитивным.

Чтобы ребенок мог без труда дотягиваться до крана, обязательно приобретите специальную детскую подставку-ступеньку.

Чаще хвалите малыша: поощрение со стороны родителей играет важную роль в воспитании. Постоянные упреки и замечания только замедляют процесс развития самостоятельности. Например, если ребенок захотел чем-нибудь полакомиться, не вымыв при этом руки, спокойно объясните ему, что к еде немытыми руками прикасаться нельзя. После этого малыш должен сам решить, мыть ему руки, или нет.

Первый уход за зубами

Некоторые [родители](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/roditeli/) считают, что молочные зубы не требуют бережного обращения, поскольку они «все равно выпадут». Однако именно от качества ухода за молочными зубами будет зависеть [здоровье](https://medaboutme.ru/) полости рта в дальнейшем. Без регулярной чистки молочные зубы быстро портятся, и болят также сильно, как и коренные. Кроме того, инфекция, которая при этом селится в полости рта, может в последующем перейти на постоянные зубы, и даже привести к развитию болезней десен, ЛОР-заболеваний и патологий желудочно-кишечного тракта.

Уход за первыми зубами лучше всего осуществлять с помощью детской зубной щетки с мягкими резиновыми щетинками; когда количество зубов ребенка увеличится до 10-12, можно покупать первую щетку с мягкой щетиной. Важно также приобрести для малыша детскую зубную пасту. При выборе этого средства особое внимание следует обращать на состав: маленьким детям не рекомендуется чистить зубы фторсодержащими зубными пастами.

Примерно к полуторагодовалому возрасту двигательные навыки ребенка уже достаточно сформированы для того, чтобы он мог держать зубную щетку. В этот период можно начинать обучение самостоятельной чистке зубов. Дайте ребенку детскую зубную щетку и символически произведите несколько движений, которые он должен повторить. Дозируйте количество зубной пасты на щетке самостоятельно, и помогайте своему малышу чистить зубы. Тщательно контролируйте процесс чистки зубов, и ни в коем случае не оставляйте ребенка одного, пока он обращается с зубной щеткой.

В завершении процедуры учите ребенка полоскать рот, показывая это на собственном примере. Как правило, маленьким детям очень нравится это занятие.

Учимся купаться

У большинства малышей купание является одной из самых любимых процедур: [дети](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/deti/) с удовольствием плещутся в воде и увлеченно играют с игрушками для купания. Однако каждому малышу необходимо учиться мыться самостоятельно. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка были личные принадлежности для мытья (детские мыло или гель для душа, а также маленькая мочалка, которую малышу будет удобно держать в руке).

Во время купания помогайте ребенку мыть шею, грудь, живот, ноги и руки, параллельно проговаривая каждое действие. Через некоторое время малыш может начинать пробовать мыться самостоятельно, но непременно под постоянным присмотром родителей. Чтобы ребенку было легче и интереснее обучаться, можно прикрепить к стене ванной комнаты картинки, наглядно показывающие последовательность всех действий.

В целях безопасности регулярно проверяйте прочность крепления полок в ванной, чтобы во время купания они не упали, если малыш случайно схватится за них ручкой. Маникюрные принадлежности, электрические приборы и средства бытовой химии, должны быть надежно убраны, чтобы ребенок не имел доступ к ним.

Самостоятельный малыш: как приучить ребенка к горшку и унитазу?

По мнению многих современных педиатров, приучать ребенка к горшку следует в возрасте 1,5 лет. Однако зачастую дети этого возраста не понимают предназначение этого приспособления, и начинают использовать горшок в качестве игрушки или емкости для более мелких по размеру вещиц.

Дело в том, что малыши учатся и постигают новое через подражание. Родители должны символически показать ребенку, как обращаться с горшком; если в доме есть дети постарше, малышу будет полезно пронаблюдать, как они это делают.

Можно также высаживать ребенка на горшок, как только он начинает кряхтеть или подавать какие-либо другие «сигналы», сообщающие родителям о том, что он собирается справить нужду. Первые успехи следует непременно подкреплять поощрениями в виде бурных похвал.

После того, как малыш научился ходить на горшок, начинайте приучать его снимать штанишки без помощи мамы или папы.

До 3-4 лет родители должны сами поддерживать гигиену заднего прохода ребенка после каждого опорожнения кишечника; детям постарше следует доступно объяснить, как правильно это делать самостоятельно.

После освоения горшка приучить ребенка к унитазу будет не сложно. Чтобы малышу было удобно садиться на унитаз, подставляйте под его ноги маленький стульчик.

Многие дети поначалу боятся шума, который возникает при сливе воды из бачка, поэтому родителям следует изначально предупредить ребенка о том, что он услышит громкие звуки. Чтобы устранить страх, первое время сливать воду нужно вместе с ребенком, одновременно восторгаясь тем, как быстро и бурно льется вода.

Соблюдая последовательность в обучении ребенка основам личной гигиены, вы легко сможете привить ему все необходимые навыки и знания, которые помогут малышу стать аккуратным и внимательным к своему здоровью.

Источник: https://medaboutme.ru/articles/detskaya\_gigiena\_kak\_privit\_malyshu\_gigienicheskie\_navyki/