

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Составитель:

воспитатель Тихомирова С.В.

Обучение детей младшего возраста принципам личной гигиены — не такой уж сложный процесс. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать все, как папа и мама. Если подойти к учебе последовательно и с фантазией — ребенок быстро подружится с мылом и зубной щеткой. К гигиеническим процедурам малыша приучают с самых первых дней жизни — все начинается с обыкновенного купания. А уже к трем годам ребенок 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 сошлется на пример взрослых, а более продвинутые родители могут простыми словами поведать о микробах. Главное — ребенка заинтересовать и не напугать.

Дети должны обязательно видеть положительный пример взрослых. Мало просто рассказывать о том, что мыть руки полезно, или загонять ребенка 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 все так же, как и взрослые.

- К умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до крана.
- Ребенку 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 ребенок может наблюдать, как папа или мама моет руки и лицо, рассказывая и показывая, как это правильно делать. Потом родитель может сам умыть ребенка 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.
- умывание лица, во время обучения которому папе или маме надо научить малыша вовремя закрывать глаза и не бояться мыла.

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 все делает сам — медленно, неуклюже, но самостоятельно.

Дети любят сами открывать краны. Но, если температуру воды нельзя сделать фиксированной, родителям придется открывать и закрывать краны, чтобы малыш случайно не обжегся, открыв горячую воду. В любом случае, родителям еще какое-то время придется наблюдать за тем, как ребенок умывается и вытирается полотенцем, помогая ему исправить возникающие ошибки.

ПОД ДУШ

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

- Включайте душ в присутствии ребенка, предложить «поймать» воду руками, побрызгаться и вообще 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 все было так же, как у взрослых.

Как и при умывании, учите ребенка постепенно: намыливаться и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задерживать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребенка 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 свежевывросшие 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 прорезывателям или «пальчиковой» зубной щетке — пластиковому колпачку с бугорками, надеваемому на палец, при помощи которого мама может массировать малышу десны.

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

К полутора годам двигательные навыки ребенка развиты уже неплохо, и ему можно предложить самому подержать зубную щетку, поводить ей по зубам — все под присмотром родителей и во время их утреннего туалета.

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

Специальная детская щетка — с толстой нескользкой ручкой, которая хорошо сохраняет положение в руке малыша. Малышу нужна и специальная детская зубная паста. Вот только еще несколько лет дозировать количество зубной пасты на щетке придется родителям — малышей очень трудно уговорить не съесть сладкую и ароматную субстанцию.

Научите ребенка полоскать рот после чистки зубов — «пускать пузыри» и плевать водой в раковину нравится практически всем детям.

