



Консультация для родителей . *Как приучить ребенка соблюдать гигиену*

Ни для кого не секрет, что стремление к порядку и чистоте закладывается обычно в самом раннем возрасте. Вот только как приучить своего малыша к тому, что перед едой нужно мыть руки, а дважды в день – чистить зубы? Что после сна надо расчесать волосы, а после игры – сложить игрушки на место? Ведь порой внушить это ребёнку бывает очень непросто.

Учим ребенка мыть руки

Пожалуй, никому не надо рассказывать о том, что приучать ребёнка соблюдать определённые правила гигиены нужно уже с **самого рождения**. И делать это стоит в первую очередь на собственном примере.

Дети, эти маленькие «повторюшки», растут, стараясь во всём подражать нам, взрослым, – учатся говорить, когда вы подолгу разговариваете с ними, запоминают буквы, если вы постоянно им читаете и показываете их. То же самое можно сказать и об **уходе за собой**.

Одно из самых главных и важных правил – умыться и мыть руки. Но это вы знаете, что мыть руки нужно после улицы, туалета и перед едой, а как быть с ребёнком – ведь его едва ли впечатлят рассказы о микробах?

Прежде всего, буквально с самого рождения приучайте своего малыша к **определённому распорядку**. Поверьте, если вы изо дня в день будете каждое утро вести его умыться, он вскоре сам начнет делать это автоматически.

Не успели научить? Не беда, можно начать и сейчас, главное – делать это регулярно. И, конечно же, без всяких криков и скандалов – непринуждённо, иногда с шуткой, иногда с игрой.

Например, купите детское **мыло в виде всевозможных зверушек** – согласитесь, ребёнку намного интереснее будет мыть утёнка или котёнка, а заодно и ручки. Можно во время мытья рассказывать сказку о каждом пальчике – как он ждёт, чтобы его помыли.

Кроху это не заинтересовало? Быть может, тогда понравится мыть руки вместе с **любимыми игрушками**? Одни дети обожают мыло с ароматом дыни, клубники, яблока, другие больше всего любят вытираться мягким пушистым полотенцем – присмотритесь к своему малышу, вы непременно найдёте, чем его увлечь, заинтересовать.

Уход за одеждой и обувью

Как известно, детская одежда может превратиться в настоящий рассадник всевозможных болезнетворных бактерий, если эта одежда грязная. Конечно, никто не предлагает заставлять кроху стирать грязные шортики или испачканное платьице. Вовсе нет, однако приучать ребенка **следить за своей одеждой** и обувью нужно обязательно.

Разделся перед сном – сложи вещи на стульчик рядом с кроваткой, выпачкал обувь – протри, измазал курточку – почисть щёткой. Понятно, что все эти манипуляции вам потом придется переделывать, но если каждый раз привлекать к этим действиям малыша, он осознает, как тяжело даётся маме содержание его вещей в чистоте, и поймёт, что чистым быть намного приятнее, чем грязным.

Обязательно периодически рассказывайте вашему малышу о том, что **быть чистым** и быть здоровым – это одно и то же, объясняйте, как важно для каждого человека чистить зубы, мыть голову, стричь ногти.

Вы уже, скорее всего, успели обратить внимание на то, что ребенок ничего не начинает делать с первого же раза – ему нужно время на то, чтобы усвоить новую задачу и запомнить порядок действий. Так что **наберитесь терпения**, ведь это ваш малыш, и вы его любите независимо от того, чистый он или грязнуля, капризничает или послушно выполняет ваши указания.

Подготовила воспитатель: Верхушкина Т.А.