**Консультация для родителей**

**Как обучить ребенка гигиеническим навыкам**

**Сегодня обучаем ребенка гигиеническим навыкам. Как же научить ребенка проводить гигиенические процедуры? К этому делу нужно подходить не только ответственно, но и с выдумкой. Как обучить ребенка гигиеническим навыкам соблюдению личной гигиены мы сейчас расскажем. Очень важно приучать кроху к личной гигиене с самого маленького возраста.**

**Если приучение будет проходить весело, без занудства и натиска, то ребенок быстро научится быть чистоплотным.**

***Как обучить ребенка гигиеническим навыкам***

**Иногда, некоторые родители сталкиваются с сильным сопротивлением со стороны ребенка: «Не буду умываться»! «Не хочу чистить зубки»! в такие моменты, мамам и папам важно не ругать капризулю, не нервничать, а постараться завлечь его игрой. Устройте соревнование с папой или почистите зубы игрушке.**

**Лучше всего приучение ребенка к гигиеническим процедурам, делать на собственном примере. Пусть ребенок наблюдает и знает, что приходя с улицы, вы всегда моете руки. Что каждое утро и перед тем, как лечь спать, вы идете в ванную, чтобы умыться и почистить зубы. Свои действия необходимо комментировать, говорите о том, как это важно для здоровья.**

**Как обучить ребенка гигиеническим навыкам – рассказывайте ребенку, что каждое утро все должны умывать лицо, мыть руки, шею, уши. Попробуйте найти веселые стишки про умывание и читайте их во время того, когда ребенок умывается. Умываться еще нужно и после прогулок и на ночь.**

**К умыванию нужно подготовится. Припасите мыло и полотенце. Полотенце обязательно повесьте на крючок, а не себе на плечо. Умываться ребенку лучше в трусиках и майке, или раздетому по пояс. Сначала нужно помыть руки с мылом. Их необходимо намыливать с обеих сторон и между пальчиками, затем нужно смыть пену мыла и проверить чистые ли ногти. Потом, когда уже руки будут чистыми, следует вымыть лицо и шею.**

**После умывания, все нужно вытереть чистым мягким полотенцем. Полотенце для каждого члена семьи, должно быть свое.**

**За чистотой рук ребенка, следить особенно важно. Их нужно мыть после прогулки, после посещения туалета, перед едой и сном. Скажите ребенку, чтобы он не брал пальцы в ротик, там могут быть бактерии.**

**Перед сном рекомендуется мыть еще ноги, так как они сильнее потеют и накапливают грязь. Если редко мыть ноги, то могут появиться опрелости и даже грибки ног.**

**Скажите ребенку, что нельзя надевать не свою обувь. В бассейне, бане или пляже, нужно носить специальную обувь. Когда помыли ноги, их нужно насухо вытереть отдельным полотенцем. Носки и колготки менять нужно раз в два дня.**

**Процедуры с водой важны не только для чистоты, но и для закалки. Также они положительно влияют на нервную систему и улучшают засыпание. Все тело нужно мыть хотя бы раз в неделю, под душем или лучше в ванной.**

**Обязательно нужно ухаживать и за ногтями, как на руках, так и ногах. Их нужно вовремя стричь маленькими детскими ножницами, которые имеют тупые закругленные концы.**

**Как обучить ребенка гигиеническим навыкам – приучайте ребенка правильно использовать носовой платок.**

**Нужно, чтобы были отдельные платки для глаз и для носа, особенно во время болезни. А трех-слойные**[**детские носовые платочки**](http://www.zewa.ru/products/handker-chiefs/kids/)**Zewa Kids еще и гигиеничнее, чем простые тканевые.**

**Еще немаловажный вопрос – это уход за половыми органами. Девочек нужно подмывать теплой кипяченой водой, начиная спереди назад, а мальчиков нужно подмывать с мылом, очень аккуратно отодвигая крайнюю плоть. Лучше, если мама расскажет девочке, как нужно проводить эти процедуры, а папа – мальчику. Если у ребенка возникнет зуд, то скажите, чтобы он без стеснения обращался к взрослым.**

**Очень важно чистить зубки. Чистку зубов следует начинать тогда, когда появляется первый зубик. Для начала зубки можно просто протирать влажным бинтом. Потом чистить зубы щеткой, но без зубной пасты.**

**А вот поближе к трем годам нужно зубы уже чистить детской зубной пастой. Приучать ребенка чистить зубки самостоятельно можно примерно уже с двух лет, но и позже, и не забывайте проверять, справляется ли с этим ребенок. Подбирайте вкусную зубную пасту, красивые щетки и стаканчик для полоскания. Приучайте ребенка почистить зубки утром и перед сном.**

**Конечно же, в постоянном уходе нуждаются и волосы. Промывать их нужно тщательно, так как они накапливают на себя много кожного жира и**[**пыли**](http://sosed-domosed.ru/kak-izbavitsya-ot-pyili-v-kvartire/)**. За короткими волосами ухаживать легче, поэтому мальчиков летом, лучше стричь коротко. Девочкам, у которых длинные волосы, мыть их нужно не реже, чем один раз в неделю. После того как помыли волосы, их нужно тщательно расчесать.**

**Как обучить ребенка гигиеническим навыкам – какие можно дать советы мамам, при обучении ребенка правилам собственной гигиены?**

**Обучение нужно начинать, чем раньше, тем лучше.**

**Не нужно ждать трехлетнего возраста, чтобы начать приучать ребенка к горшку. Есть дети, которые уже в полтора-два года способны ходить на горшок.**

**Показывать все нужно на своем собственном примере.**

**Если вы хотите добиться того, чтобы ребенок каждый раз перед едой мыл свои руки, то сделайте это правило общим для всей семьи.**

**Как только у ребенка начнут появляться первые зубки, обязательно купите ему красивую детскую щетку. Каждый день утром и вечером помогайте малышу с чисткой зубов. Покажите малышу, что вы тоже чистите зубы и объясняйте, почему это так важно. Со временем, когда ребенок подрастет, он не будет забывать ухаживать за полостью рта, потому что это уже войдет у него в привычку.**

**Разрешайте ребенку выбирать, пусть он сам себе выберет зубную щетку. В некоторых моментах без вашего внимания не обойтись, но все же попробуйте оставить последнее слово выбора за ребенком.**

**Как обучить ребенка гигиеническим навыкам – и , наконец, объясните малышу, почему так важно и хорошо быть всегда чистеньким и здоровеньким!**

Источник: <http://sosed-domosed.ru/kak-obuchit-rebenka-gigienicheskim-navykam/#ixzz3Tr7cmnBS>