Консультация для родителей.

КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

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 нечищеных зубов, способна вызвать заболевание десен и перекинуться на недавно выросшие 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 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.

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.