

Как научить ребёнка мыть руки



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Процедура мытья рук в жизни ребёнка должна стать необходимой привычкой, которая повторяется ежедневно несколько раз и выглядит так же естественно, как одевание, купание или приём пищи.

Не забывайте о простых стихотворных поговорках, которые помогут запомнить ребёнку, когда и при каких обстоятельствах надо мыть руки, например: «Руки мой перед едой», «Когда приходишь ты домой, руки с мылом сразу мой», «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей», «Руки надо чисто мыть, рукава нельзя мочить», «Лейся, вода, понемножку, прямо Феде (имя ребёнка) на ладошку! Мыло будет пениться, грязь куда-то денется!».

Приучать малыша мыть руки необходимо уже на первом году жизни, когда малыш начинает активно познавать мир. В ненавязчивой форме побуждайте его следить за личной гигиеной.

Во время каждого мытья рук напоминайте ребёнку, почему необходимо мыть ручки, обязательно проговаривайте, для чего вы это делаете: очень плохо и некрасиво, когда на коже грязь и вредные микробы, мелкие невидимые глазу «существа», которые, попав в ротик (носик, глазки), могут вызвать болезни, боли в животе.

После мытья рук акцентируйте внимание на том, как красиво выглядит чистый и аккуратный малыш.

Помогите ребёнку усвоить и соблюдать определённый порядок действий при мытье рук. Алгоритм мытья рук должен выглядеть следующим образом:

- закатать рукава;
- открыть кран с тёплой водой;
- взять мыло в руки;
- смочить водой руки и мыло;
- тщательно намылить руки мылом до образования пены, промывая каждый пальчик, промежутки между пальцами и запястья;
- смыть пену тёплой водой;
- вытереть руки чистым индивидуальным полотенцем;
- закрыть кран.

Обязательно создайте определённые комфортные условия для процесса формирования навыка мытья рук, а затем и дальнейшего усвоения и закрепления этого навыка. Ребёнок, как правило, ориентируется на поведение близких ему взрослых, поэтому на своём примере показывайте, как правильно выполнять те или иные гигиенические процедуры.

Создайте условия для ритуала мытья рук – поставьте около раковины устойчивый стульчик или скамейку, чтобы малышу было удобнее доставать до раковины.

Не оставляйте ребёнка одного в момент мытья рук!

Превратите мытьё рук из обычной процедуры в игру: предложите малышу «помыть ручки» любимой кукле (игрушке), поиграйте с мыльной пеной, покажите себе в зеркале ручки до мытья, во время мытья и после мытья.

Читайте потешки, стихи или пойте песенки во время мытья рук – этим вы сможете контролировать время мытья рук, не затягивая процесс и не превращая его в масштабные игровые действия с водой и мыльной пеной. Весёлые потешки превратят мытьё рук в удовольствие для малыша!

В серии книг «Родителям и детям. Растём самостоятельными» выпущены: «Как научить ребёнка пользоваться носовым платком», «Как приучить ребёнка убирать игрушки», «Как научить ребёнка выполнять обязанности по дому», «Как приучить ребёнка к горшку».

Желаем успехов в воспитании необходимых навыков у ребёнка!

