

Консультация для родителей «Ухаживаем за собой сами»

Чтобы с вашим малышом неприятности происходили как можно реже, необходимо с рождения уделять внимание развитию навыков личной гигиены:

1. **Информируйте ребенка**, не оставляйте его в неведении. Только осведомленность и чувство ответственности помогут малышу избежать опасностей и позаботиться о себе в повседневной жизни. Некоторые родители уверены, что их дети вряд ли поймут лекцию о микробах и вирусах, о пользе витаминов или назначении знаков дорожного движения. Возможно, теоретическо-лекционный экскурс им действительно окажется не по зубам, зато они прекрасно усвоят знания, преподнесенные им в виде сказок, поучительных рассказов, веселых прибауток, особенно если вы их сопроводите яркими рисунками, постановками или другими творческими экспериментами.

2. **Приучайте кроху относиться к своему телу** не как к испытательному полигону (для этого есть куклы и другие игрушки), а **как** к его личному очень важному **хранилищу идей, мыслей, желаний**. Тело это дом его духа (и не только в религиозном смысле), дающий возможность двигаться, достигать целей, реализовывать задуманное в играх, общении и т. д. Этот дом необходимо постоянно беречь, заботиться о нем, чтобы он давал нам возможность продолжать радоваться жизни во всех ее проявлениях. Не скрывая, предупреждайте ребенка о возможных тяжелых последствиях, которые могут наступить, если игнорировать правила безопасности (переходить дорогу на красный свет, играть с розеткой, засовывать

предметы в уши и ноздри). Ближе к трем годам начинайте обращать внимание ребенка на то, что не каждый малыш имеет уникальную возможность видеть, говорить и даже ходить. Но у вашего крохи есть все необходимое, чтобы быть здоровым, это великое счастье, и про это нельзя забывать. Но особенно не драматизируйте и не запугивайте ребенка, всегда заканчивая разговор в позитивном ключе: если не делать себе вреда, ничего плохого не случится. Повышая, таким образом, уровень культуры малыша, вы можете быть спокойны за его здоровье. Разумный малыш самостоятельно сделает все возможное для его сохранения. Ведь теперь он в этом имеет понятный ему интерес.

3. Информировать малыша о вреде бактерий и вирусов, которые нападают на организм человека, когда он этого совсем не ждет. Малыш оценит историю о том, как хитрые микробы пробрались в ротик ребенка, когда он всего один раз поленился помыть ручки, но храбрый малыш боролся с вредителями до победы: пил горячее молоко с медом, кутал горлышко, принимал микстуру и больше никогда не забывал мыть руки. В следующий раз объясните ребенку правила использования индивидуальных принадлежностей: носового платка, расчески, ложки и тарелки. Расскажите малышу, почему важно прикрывать платочком лицо, когда чихаешь и кашляешь, зачем то же самое нужно делать, если рядом с тобой чихает больной ребенок. Объясните, что в организме живут полезные для него лично организмы (можно придумать им веселое сказочное название), которые охраняют его здоровье, борясь с пришедшими извне чужаками. Поэтому если съесть надкусанный другим ребенком кусочек хлеба, пить из

одного стакана (предварительно его не вымыв), пользоваться чужой шапкой, можно запустить в наш организм огромное количество чужаков, и тогда, возможно, наши верные защитники не смогут справиться и будут повержены завоевателями. Чтобы этого не произошло, важно есть и пить из чистой посуды, всегда мыть руки перед едой, а между приемами пищи не брать руки в рот; носить только свою одежду, пользоваться индивидуальной зубной щеткой, полотенцем, платком.

4. Как только малыш стал более-менее уверенно ходить, **приучайте ребенка отрабатывать все навыки самообслуживания**: умываться; брать в руки мыло, намыливать руки не менее 10-20 секунд и тщательно смывать; брать в руки ложку и набирать в нее кашу и суп; вытирать за собой со стола крошки после еды; позднее одеваться, садиться на горшок, чистить зубы. Приучайте малыша к труду постепенно, терпеливо выжидая, пока ребенок справится и выполнит хотя бы часть задания. Не подгоняйте. Выдайте крохе все необходимое для исполнения инструкции и подождите, пока малыш созреет сделать хоть что-то. Для придания действиям малыша большего темпа подойдет новая поучительная история про другую девочку Машу, Машу-растеряшу, которая никуда не торопилась и опоздала в садик. Когда малыш осилит хотя бы треть работы, можно поддержать его, помогая завершить процесс. Страхуйте, поддерживайте, чтобы у ребенка не пропал интерес, но не забывая основную идею: работать необходимо параллельно, чтобы каждый делал свое дело. Превратите ваши занятия по воспитанию самостоятельности в игру соревновательного характера: кто сделает лучше, аккуратнее или быстрее.

Чтобы играть было весело, можно сопровождать этот процесс веселыми четверостишиями, которые будут заставлять малыша то чувствовать себя героем, борющимся с постоянно атакующими вредителями за спасение своего здоровья, то первоклассным мойщиком рук (ведь у него на руках пены больше), то самым аккуратным едоком за столом (ведь он меньше всех испачкался во время еды). Предоставьте ребенку возможность постоянно эволюционировать.

5. Постепенно усложняйте ребенку задачи: научился вытираться полотенцем покажите, как пользоваться платочком во время болезни; освоил работу с застежками на кнопках и «молнией» пускай переходит к работе с пуговицами; взял в руки мыло (важно, чтобы сам взял, а не вы подали!) следующим этапом пусть пытается намылить руки, удерживая мыло в руках; начинайте приучать правильно пользоваться унитазом. Подготовить ребенка к самостоятельному решению «бытовых» проблем задача родителей. Поэтому специальных призов для победителя в ваших играх объявлять не требуется (главная идея мы заботимся о самом себе, и главный приз добиться в этом успеха). Больше всех призов малыш оценит вашу похвалу, высокую оценку его действий, на которые скупиться не стоит в любом случае. Сопровождая процесс еды, ухода за собой веселыми стихами, малыш не будет торопиться его заканчивать и более ответственно подойдет к занятию. Стишки можно зачитывать крохе как до начала его действий (в качестве веселых необременительных инструкций), так и во время (чтобы напомнить правила их выполнения). **Стихотворная форма обращения к ребенку** не вызовет протеста со стороны малыша, который нацелен прежде всего на

развлечения везде и всегда, кроме того, рифмованные инструкции помогут ребенку быстрее освоить правила «игры» под названием «Ухаживаем за собой сами».