

## ***Как приучить ребёнка мыть руки?***

В детском саду, как правило, проблем с мытьём рук у детей не возникает. Есть определенные правила, установлено время, в которое дети моют руки – после прогулки, перед едой и т.д. В команде соблюдать такие правила несложно, а вот дома порой у родителей возникают проблемы. Мы расскажем, как этого избежать и как привить ребенку эту полезную привычку.

### **Первое – Выбираем мыло**

При выборе мыла обратите внимание на его состав. Покупайте мыло без резких запахов и красителей. Кожа ребенка более нежная и чувствительная, чем у взрослого человека, поэтому состав всех средств гигиены должен быть натуральным. В магазине можно предложить понюхать несколько кусочков мыла, чтобы он определился, какой запах ему нравится больше всего. Малыш будет горд, что сам выбрал себе мыло и непременно захочет его опробовать. Также можно выбрать отдельную мыльницу, где будет храниться его личное мыло.

### **Второе - Превращаем мытье рук в игру**

Если ребёнок не любит мыть руки, пусть его любимые игрушки составят ему компанию. Включайте фантазию и расскажите, что, пока малыша не было дома, его зверюшки, куколочки и другие игрушки играли, гуляли, ходили к друг другу в гости, и теперь им непременно надо мыть руки. Ребенок будет рад такой забаве и постепенно привыкнет совершать это действие.

### **Третье – Учимся мыть руки правильно**

Важно не просто привить ребенку привычку мыть руки, но и научить его делать это правильно. Мытье рук должно длиться не менее 20 секунд, для ребенка это очень долго. Тут опять на помощь придет игра и ваша фантазия. Предложите вместе исполнить припев или куплет любимой детской песенки, или короткий стишок, может быть считалочку и т.д. И обязательная процедура превратится в забаву. Мы посчитали, что если дважды пропеть поздравление «С днем рождения тебя», то получится как раз 20 секунд.

### **Четвертое – Закрепляем привычку**

Для закрепления привычки можно использовать

антисептические средства для обработки рук либо антибактериальные салфетки. После того, как вы научили ребенка мыть руки каждый раз перед едой, он может оказаться в замешательстве, когда у него не будет такой возможности. Расскажите ему, что в таком случае на помощь ему придет антисептик или салфетки. Поясните, что обрабатывать руки нужно не только перед едой, но и после посещения туалета и игр с домашними животными.

Выбирая антисептическое средство для ребенка, обратите внимание на его состав. Антисептик может считаться безвредным, если он не содержит спирт, химикаты, искусственные ароматизаторы. Сейчас в продаже есть специальные антисептики для детей с ароматами алоэ и клубники.

#### **Пятое – Контролируем прогулки**

Помните, что на прогулке ребенок касается разных поверхностей и бесконтрольно может касаться своего лица. Придумайте игры для дома, в которых не рекомендуется касаться лица. Либо перед прогулкой надевайте ребенку на запястье украшение (яркий или звенящий детский браслетик, такое есть не только для девочек, но и для мальчиков), которое отвлечет его внимание, как только он захочет коснуться лица.

***Надеемся, что наши рекомендации будут вам в помощь.  
Оставайтесь здоровыми. Берегите себя и своих детей.***

Апрель 2020г.