

Консультация для родителей

«Чистые руки — залог здоровья»

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**. Как же 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, куколки 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.

Чтобы детям было понятно, как правильно мыть **руки**, покажите им это, комментируя свои действия:

- Намочите **руки**,
- добавьте мыло,
- намыливаем ладони, трем их одна о другую,
- затем одна рука моет другую, потом они меняются,
- сцепим пальцы рук в замочек и расцепим (4-5 раз),
- обхватим большой палец и потрем его,
- не забудьте тыльную сторону рук,
- тщательно смоем мыло,
- просушим **руки полотенцем**.

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

