



**РОДИТЕЛЯМ и ДЕТЯМ**

**РАСТЁМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ**

# **КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА МЫТЬ РУКИ**



**Весёлые  
занятия  
с Плюшиком**

Уроки доброго Мишутки

Воспитание навыков гигиены в игре

Забавные стихи и рисунки

«Плюшевые» советы

НШР-5



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«СҢИТАЛ»

© 2007 Издательство «СҢИТАЛ»

# 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!**



# Почему нужно мыть руки

Советы родителям



Расскажите малышу о том, почему руки должны быть чистыми и чем опасны микробы.

Я - медвежонок Плюшик,  
Веселый, озорной,  
Научимся сегодня мы  
Ручки мыть с тобой!

Чисто ручки мы помоем,  
Всех микробов вредных смоем.  
Помогают нам всегда  
Мыло, чистая вода!

Если руки грязные,  
Нам очень неприятно -  
Мы выглядим неряшливо,  
Нечисто, неопрятно.

Покажи, как ты смываешь грязь с рук.





# Что нужно сделать перед тем, как мыть руки

Советы родителям



Покажите малышу, как нужно, приступая к мытью рук, закатывать рукава одежды.

Плюшик знает стишок,  
Разучи и ты, дружок!

Сейчас мы ручки будем мыть!  
И чтоб одежду не мочить,  
Мы закатаем рукава:  
Рукавчик - раз, рукавчик - два!

Плюшика советы не забывай,  
С Плюшиком вместе  
их выполняй!

Покажи, как ты умеешь закатывать  
рукава одежды.



## Как нужно намыливать руки

Советы  
родителям



Покажите малышу «фоксус», как гладкое, твёрдое ароматное мыло превращается в мягкую, нежную, воздушную пену.

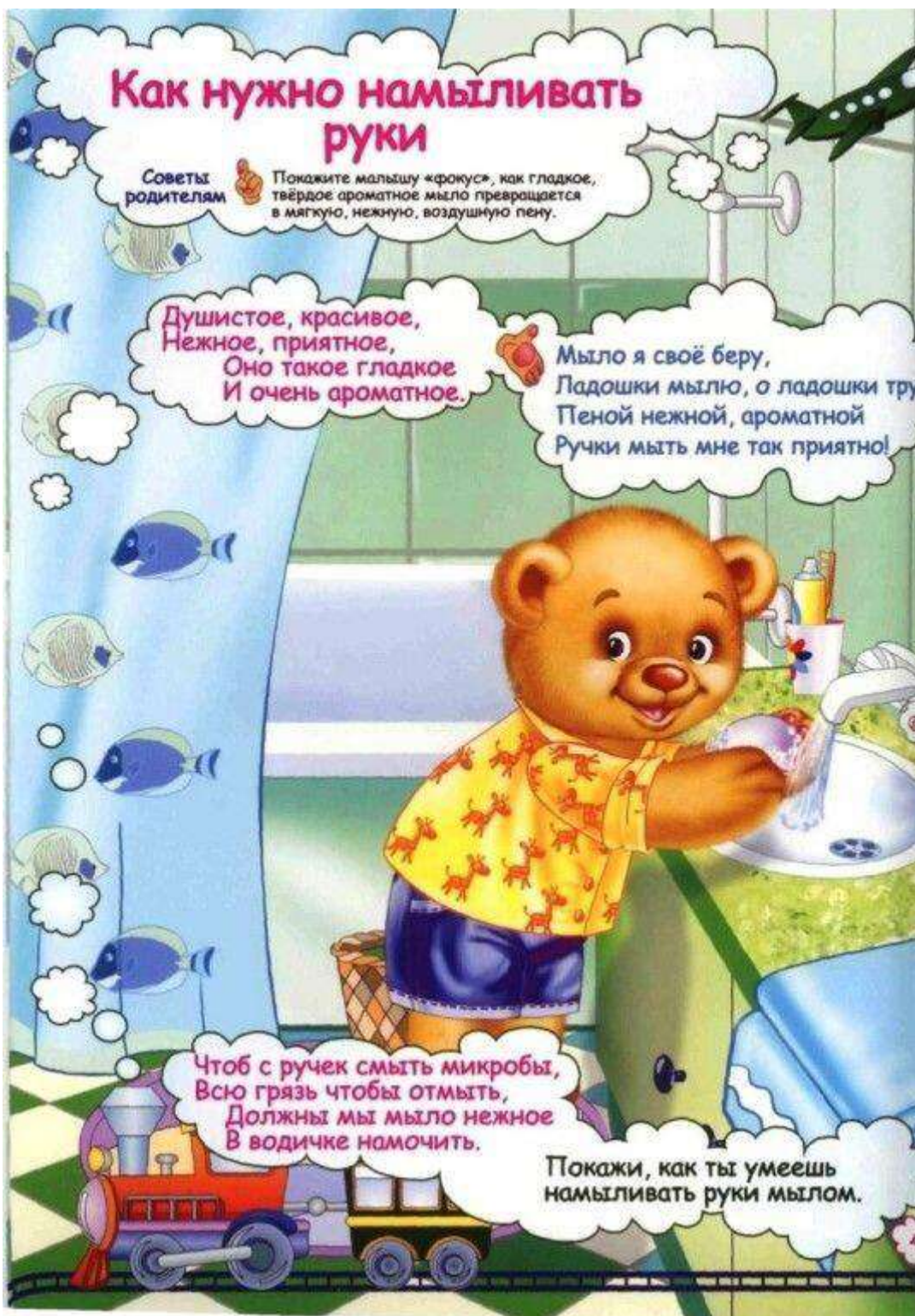
Душистое, красивое,  
Нежное, приятное,  
Оно такое гладкое  
И очень ароматное.



Мыло я своё беру,  
Ладшки мылю, о ладошки тру.  
Пеной нежной, ароматной  
Ручки мыть мне так приятно!

Чтоб с ручек смыть микробы,  
Всю грязь чтобы отмыть,  
Должны мы мыло нежное  
В водичке намочить.

Покажи, как ты умеешь  
намыливать руки мылом.





## Как смывать мыло с рук

Советы  
родителям



Покажите ребёнку, как правильно, тщательно  
намыливать руки с внутренней и наружной  
сторон и смывать мыло с них.

Плюшик знает стишок,  
Разучи и ты, дружок!

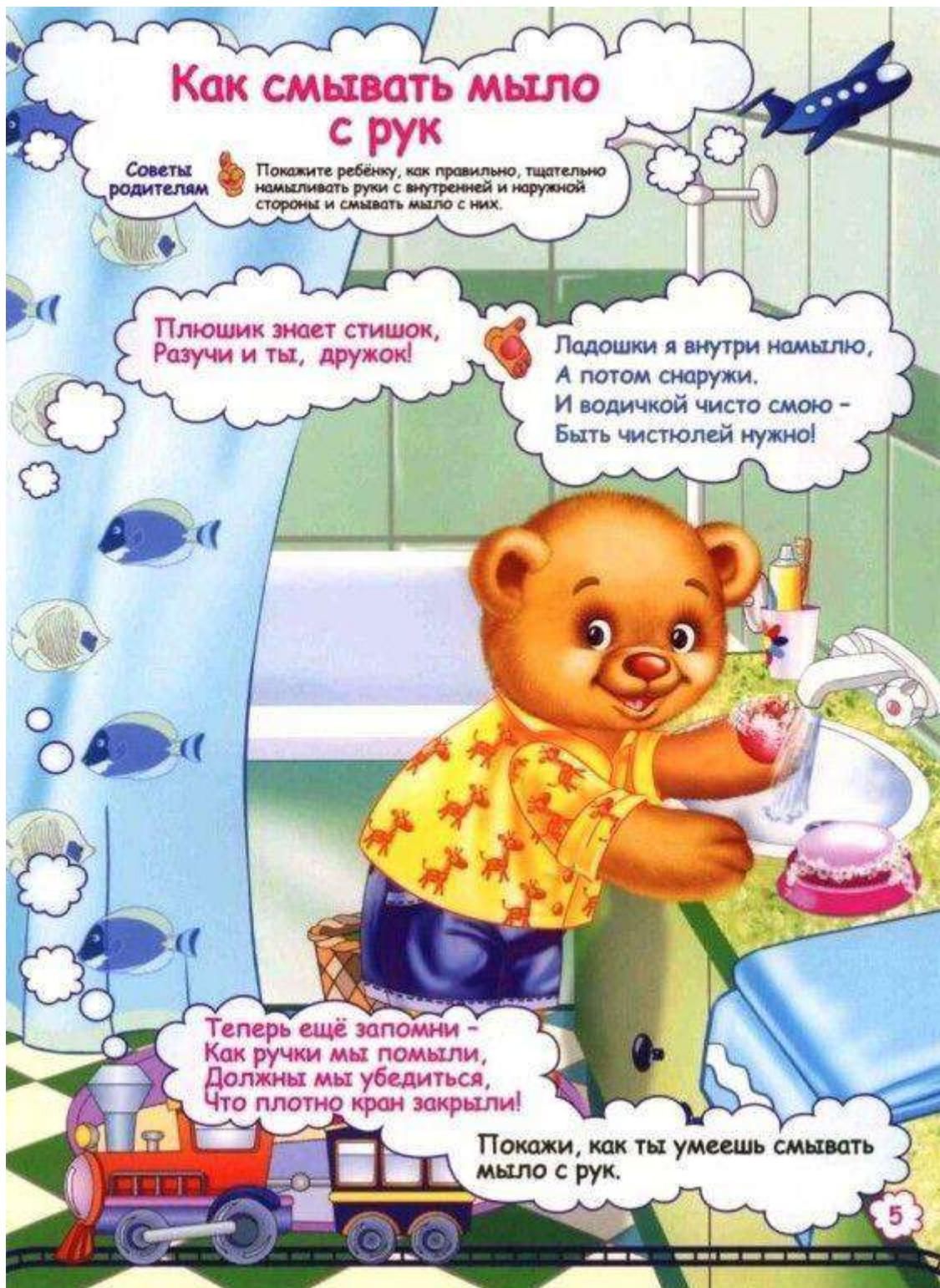


Ладочки я внутри намылю,  
А потом снаружи.  
И водичкой чисто смою -  
Быть чистюлей нужно!

Теперь ещё запомни -  
Как ручки мы помыли,  
Должны мы убедиться,  
Что плотно кран закрыли!

Покажи, как ты умеешь смывать  
мыло с рук.

5





# Как вытирать руки полотенцем

Советы  
родителям



Покажите ребёнку мягкое, нежное полотенце - как приятно им вытирать оставшиеся на ладонях капельки воды!

Блестят на ручках капельки -  
Их надо вытирать.  
И что же нам поможет?  
Попробуй угадать.

Чтобы нам ручки вытирать,  
Полотенце надо взять!  
Мягкое, большое,  
Пушистое такое!

Плюшика советы не забывай,  
С Плюшиком вместе  
их выполняй!

Покажи, как ты умеешь вытирать  
руки полотенцем.



# Повторяем. Как мы умеем сами мыть руки

Советы  
родителям



Проговаривайте с малышом потешки перед каждым мытьем рук. Этот ритуал станет для него радостным и естественным!

Плюшик знает стишок,  
Разучи и ты, дружок!



Испачканные ручки  
Мы мыть должны всегда,  
Нам в этом помогают  
И мыло, и вода!

Сначала мы рукавчики  
Одежды закатаем,  
Водичкой смочим ручки  
И мылом натираем,

Смываем мыло пенное,  
Всю грязь скорей смываем,  
И полотенцем насухо  
Мы ручки вытираем!

Покажи, как ты сам  
умеешь мыть руки.



Давай, дружок, поиграем!  
Расскажи, что делает  
Плюшик

