Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №28»

Дошкольное отделение 1

#### **Районный семинар для воспитателей**

#### **«Формирование мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников»**

#### **Консультация для родителей в режиме онлайн**

**Тема: «Как вырастить Чистюлю? Советы Мойдодыра»**



Подготовила:

**Худикова Наталья Юрьевна,** воспитатель высшей квалификационной категории

рп Богородское

ноябрь 2020 г

**Как вырастить Чистюлю?**

**Советы Мойдодыра.**

Одно из главных правил для всех, живущих в эпоху коронавируса — обязательно мыть руки. Всегда и везде мыть руки. Долго, тщательно и с мылом. К сожалению, у нас далеко не всегда получается заставить детей следовать этому простому (но очень важному!) правилу, и приходится идти на хитрости и следовать определенным правилам.

Почему же одним детям не нужно напоминать о мытье рук перед едой, или подгонять на утреннее умывание, а с другими это превращается в ежедневный диалог? «Ты руки вымыл?» - «Ой, нет»… Почему одни дети – чистюли, а другие регулярно забывают о мыле, расческе, носовом платке, салфетке? Да потому, что чистоплотность – это не врожденное качество, его нужно развивать. Как привить ребенку чистоплотность? На этот вопрос мы и постараемся сегодня ответить.

В первую очередь, ребенка необходимо информировать, не оставляйте его в неведении. Только осведомленность и чувство ответственности помогут малышу избежать опасностей и позаботиться о себе в повседневной жизни. Каждый родитель должен понимать, что просто нравоучения – это довольно скучно и нудно, дети вряд ли поймут лекцию о микробах и вирусах, о пользе витаминов или назначении знаков дорожного движения. Поэтому, необходимо подходить к процессу обучения непринужденно и весело, постараться объяснить основные правила гигиены в игровой форме, не принуждая малыша ни к чему и не ругая его. Они прекрасно усвоят знания, преподнесенные им в виде сказок, поучительных рассказов, веселых прибауток, особенно если вы их сопроводите яркими рисунками, постановками или экспериментами, примерами из собственных наблюдений и жизненных ситуаций.

Проведите **эксперимент** вместе с детьми. *Чтобы показать детям, как грязь боится мыла, вам понадобится миска с водой, черный перец и жидкое мыло. Насыпьте черного перца в воду — он будет символизировать грязь и опасных микробов, которые обычно живут на немытых руках. Затем предложите ребенку опустить палец в «грязную» воду — на него тут же налипнет перец.*

*Сполосните палец, и снова опустите его в воду, предварительно макнув в жидкое мыло. Произойдет настоящее чудо: вся «грязь» разбежится к краям тарелки, спасаясь от мыла, а палец останется чистым. При желании палец можно заменить на ватную палочку.*

Такой эксперимент может стать отличным способом убедить маленьких детей в пользе мытья рук.

Многие считают, что мир после карантина изменится и люди будут совершенно иначе относиться к личной гигиене. Но практика показывает, что даже взрослые забывают обо всем очень быстро и вот уже на третьей прогулке тянутся погладить соседского песика, потом потрогать лицо. Для взрослых и для детей совет один — **довести привычку мыть рук до автоматизма.** Необходимо совместно с ребенком определить правильное время для выполнения действия, к которому мы хотим привыкнуть. Ребенок должен четко знать, когда обязательно мыть руки. Данный чек-лист предлагает такие ситуации: после прогулки, перед едой, после туалета, после игр с питомцем, после уборки — все они будут являться сигналами для того, чтобы идти в ванную комнату мыть руки. Изготовить его можно вместе с детьми. *(Приложение №1)*

Маленькие дети очень любят подражать взрослым, и такое их поведение можно с успехом использовать для обучения. Вовлекайте малыша в процесс, показывайте, как моете руки вы, как намыливаете их и как ополаскиваете под струей воды. Комментируйте свои действия, предлагайте использовать на выбор различное мыло – в кусочках, жидкое или даже мыло собственного изготовления. Пусть малыш поможет помыть руки вам, а потом самостоятельно помоет свои.

Имитация игры – очень действенный способ приучить ребенка к чему-либо, в том числе и к мытью рук. Поиграйте с ним в дочки-матери: приготовьте обед и отправьте его помыть перед едой руки и лицо любимой кукле.

Можно предложить малышу поиграть в интересную игру – «мыльные перчатки». В начале этой игры пусть ребенок сам выберет понравившееся мыло, затем потрогает водичку и наденет белые мыльные перчатки на руки. Для этого необходимо будет тщательно намылить каждый пальчик. Когда «перчатки» полностью надеты, пусть малыш самостоятельно «снимет» их – смоет мыло под струей воды. После этого ручки следует хорошенько вытереть. В игровой форме навыки формируются гораздо быстрее.

Дети более охотно приучаются мыть руки, если родители приобретают им индивидуальные предметы гигиены. Например, набор полотенец и мыльных принадлежностей с любимыми героями мультфильмов.

Многие родители используют в целях обучения мультфильмы, в которых рассказывается о детях-грязнулях, которые не хотели умываться и мыть руки. Вспомните хотя бы старые добрые мультики «Мойдодыр» и «Королева Зубная щетка». Существуют и современные обучающие мультики, которые объясняют, почему необходимо поступать так, а не иначе. Такие примеры наилучшим образом воздействуют на ребенка и прививают любовь к чистоте и порядку.

Чтобы малыш быстрее научился мыть руки, не лишне использовать наглядную агитацию – плакаты с картинками процесса. Их можно временно разместить в ванной комнате и обращать внимание ребенка на рисунки каждый раз, когда он заходит в это помещение.

Вы давно учили стихотворения? Сейчас самое время вспомнить, как это было. Ибо лучшее средство превратить умывание в веселую процедуру – это делать все в сопровождении специальных детских потешек – стишков, посвященных водным процедурам. Их можно в большом количестве найти в Интернете, в книгах для малышей, или даже сочинить самостоятельно, если к этому есть способности. Потешки созданы таким образом, чтобы нараспев проговаривать вслух для ребенка все манипуляции, которые с ним проводятся. Стихотворная форма – самая органичная для восприятия совсем маленьким ребенком. Особенно в сочетании с ласковым маминым голосом. Ритмическое произнесение мамой фраз отвлечет ребенка от возможных неприятных для него, поначалу, моментов в умывании.

**Примеры потешек:**

Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чистая водичка  
Умоет наше личико,  
Вымоет ладошки,  
Намочит нос немножко,  
Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся!

Знаем, знаем, да-да-да,  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
Лейся понемножку.  
Лейся, лейся посмелей,  
Умывай нас поскорей

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Мы смываем вредные микробы

С ручек — раз, с лица — два,

Будем мы теперь здоровы,

Будет чистота!

Эй, давай — ручки в пену заверни,

Когда станет ее много, ручки в воду окуни.

Полотенцем вытирай

И из ванной выбегай,

Можно кушать, не боясь,

Смыли всю до капли грязь!

Ребенку с трех, четырех лет можно предложить считать, пока он моет руки. Например, берет мыло и намыливает руки, при этом считает от одного до десяти, кладет мыло и натирает пеной руки, снова считает от одного до десяти, посчитал, смывает пену водой, опять считает от одного до десяти, держа руки под струей воды. Только когда ребенок посчитал три раза до десяти можно вытирать руки. При таком методе мытья рук двойная польза — большинство бактерий и вирусов погибают, руки ребенка чисты, к тому же он научится считать.

Детские площадки, особенно песочницы любят посещать кошки и собаки. И когда вы идете на прогулку, прихватите с собой влажные очищающие салфетки, сухие бумажные носовые платочки и дезинфицирующее средство для рук, все это можно купить в любом продуктовом магазине. Очищая руки вне дома, вы приучите ребенка к гигиене рук гораздо быстрее, а еще защитите его от вирусов и бактерий.

Для удобства купите специальную ступеньку, чтобы малыш мог доставать до раковины. Пускай он сам берет подставку, ставит ее, включает воду, а вы только помогите ему вытереть руки. Мытье рук не должно ограничиваться несколькими секундами, руки малыша должны быть тщательно вымыты. Воспользуйтесь хитростью, включите любую детскую песенку, которая длится около трех минут и предложите ребенку мыть руки пока она не закончится. В конце похвалите ребенка и скажите, что вы очень гордитесь тем, что он самостоятельно моет руки.

По возможности подарите ребенку микроскоп, очень полезная и интересная вещица. На даче ребенок сможет изучать листики, травинки, насекомых, а вы предложите ему изучить его пальчики. Максимально увеличьте грязь, скопившуюся под ногтями, объясните, как много бактерий там живет. Обычно это срабатывает, зрелище накопившейся грязи под ногтями не самое привлекательное. После такого просмотра ребенок охотнее моет руки, а также дает подстригать ногти. Дополните свой рассказ фотографиями максимального увеличения микробов и другой живности, которая налипает на предметы, на поверхность кожи. Такие фотографии всегда можно найти в интернете. Покажите, как отвратительно выглядят немытые руки. Подробно опишете, как бактерии покрывают предметы, как быстро они размножаются и как они могут заразить.

Обучая ребенка мыть руки, следует **помнить некоторые правила**:

* Создайте ему комфортные условия для мытья рук.
* Проверяйте и регулируйте температуру воды, чтобы малыш не обжегся и не испытывал неприятных ощущений от слишком холодной воды.
* Закатывайте ребенку рукава на одежде, чтобы он не намочил их.

Если вы приучите своего ребенка регулярно и правильно мыть руки, то у него самого будут возникать потребность их мыть, когда вас нет рядом, например, в садике. Ребенок, приученный мыть руки никогда не испачкает вам мягкий диван шоколадкой или мороженым. Некоторые дети быстро учатся правильно мыть руки, у других детей это может занять несколько месяцев. В любом случае, ребенок, которому часто моют руки, будет чувствовать себя некомфортно, если у него грязные руки, он попытается вымыть их сам. Родителям стоит предпринять усилия, чтобы научить ребенка мыть руки, поверьте это того стоит.

**А что делать, если ваш малыш бунтует и наотрез отказывается мыть руки**? Попытайтесь рассказать ему о вреде вирусов и бактерий, которые поселились на его пальчиках, намекните что если они попадут ему в животик, то они останутся там жить, будут расти и размножаться, животику в таком случае не поздоровится.

Разрешите ребенку проявить самостоятельность. Часто это помогает приучить его мыть руки. Сходите с малышом в магазин, пускай он сам выберет себе мыло, полотенце. Спросите его: «Каким мылом ты хочешь мыть руки — жидким или твердым?» «С каким запахом ты хочешь купить мыло?» «Какое тебе полотенце больше нравится?» Дети любят чувствовать себя самостоятельным, когда с их мнением считаются.

Маленьких детей, которые еще плохо разговариваю, приучите мыть руки в игровой форме. Например, предложите малышу помыть его резинового утенка. Намыльте игрушку, пускай ребенок трет ее, одновременно моет свои руки. В итоге руки чистые и утенок отмыт. Дайте ребенку самостоятельно вытереть полотенцем утенка, а заодно и свои руки. Так ребенок быстрее запомнить все стадии мытья рук.

Купите малышу махровую рукавичку в виде забавного животного. Зовите его поиграть с мягким зверюшкой: «Кто хочет вымыть ручки вместе с зайкой?» А если у вас будет набор таких варежек, вы можете сделать театральное представление. Так ребенку будет веселее мыть рук, а процесс не покажется ему нудным. Полотенце можно выбрать в форме рыбки или уточки.

Развлеките ребенка игрой «Замочить микроба». Нарисуйте смываемым маркером на ладошке малыша монстра, пускай ребенок попробует его замочить и оттереть. Увлекательная и забавная игра улучшит настроение не только ребенку, но и вам.

Не спешите ругать ребенка, если он сопротивляется или забывает вымыть руки. Попробуйте использовать разные хитрости, проявите свою фантазию. Заинтересуйте ребенка, сделайте процесс мытья рук захватывающей игрой. Сделайте так, чтобы мытье рук стало для малыша обычным привычным делом. Своим примером научите его часто мыть руки. Немного терпения, и ваш ребенок еще вам будет напоминать мыть руки перед едой. Успехов Вам!