Гигиеническое воспитание малышей

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребёнка к следующим гигиеническим навыкам:

- **мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;**
- **умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;**
- **принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном;**
- **мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);**
- **подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;**
- **полоскать рот после приёма пищи (с 2-х лет);**
- **пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;**
- **пользоваться расчёской, стоя перед зеркалом;**
- **не брать грязными руками пищу;**
- **мыть ноги перед сном.**

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребёнком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать не приятных ощущений. И никогда, даже тогда, когда он научиться самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на поиски. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

Для проведения гигиенических процедур с ребёнком создайте все необходимые условия:

- Разместите крючок для полотенца на уровне роста;
- Подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
- Прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребёнок мог держаться за неё обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- Положите коврик (решётку) в ванной, предотвращающий

скольжение.

- Предметы, которыми ребёнок будет пользоваться самостоятельно, следует подбирать с учётом его возрастных особенностей.
- Предметы личной гигиены ребёнка должны быть красочными, располагающими к запоминанию.

Как обучить малыша культурно-гигиеническим навыкам

Это следует делать постепенно: по мере овладения простыми действиями вводить новые, более сложные составляющие навыка. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения, фиксировать внимание малыша на «секретах» того или иного действия. Например, главный секрет приёма пищи-брать еду с ложки губами, а не языком.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается. Поощрение самостоятельных действий укрепляет положительное отношение ребёнка к действиям взрослого, утверждает в стремлении к самостоятельности. Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, присказки, прибаутки делают процесс формирования навыка более привлекательным. Ими можно сопровождать любые действия малыша.

Помните: чем меньше ребёнок, тем больше игровых элементов надо включать в обучение, в показы, в общение с ним.

Учимся пользоваться горшком

Предложение воспользоваться горшком должно совпадать с естественной потребностью ребёнка. Лучше это делать перед прогулкой, перед сном и после него, если ребёнок проснулся сухим.

Физиологическая потребность, как правило, возникает у малыша через 20-30 минут после еды. Как только малыш оказался мокрым, следует обратить на это его внимание и немедленно сменить штанишки на сухие. Ребёнок должен ощутить разницу. Проследите, чтобы ребёнок «не проваливался» в горшок. Края горшка должны быть тёплыми и сухими.

Ребёнку следует напоминать о возможной потребности, даже когда

он не подаёт вам «сигналов».

Взрослый должен стараться уловить момент наивысшей потребности ребёнка и добиться положительного результата именно в этой ситуации. Можно считать, что такая ситуация – начало и конец ваших проблем: малыш теперь будет предвосхищать её сам! Порадуйтесь, покажите, что вы довольны, похвалите его! И ребёнок будет повторять такие «желанные» для вас процедуры.

Следует знать, что опорожнение кишечника у малыша возникает раньше (если есть потребность), чем мочеиспускание. Желательно приучить его опорожнять кишечник с утра.

- **Не следует держать малыша на горшке более 5 минут.**
- **Не оставляйте ребёнка на горшке одного, без присмотра. Он ещё слишком мал, чтобы вы могли положиться на его благоразумие и самостоятельность.**

Что нужно знать родителям о памперсах

- Памперсы рекомендуется использовать только в раннем младенчестве, сочетая их с подгузниками (например, на ночь, или через раз).
- Памперсы следует использовать избирательно, исходя из ситуации (длительный переезд, болезнь ребёнка и т.п.).
- Нужно учитывать физическое состояние ребёнка. Если он ослабленный, нервный, тревожный ночью, то памперсы ему необходимы на данном этапе его «ограничного» состояния.
- На втором году жизни взрослые должны отказаться от памперсов в уходе за ребёнком, постепенно приучая к посильной самостоятельности в столь деликатном вопросе: он должен осознавать возникшую потребность и сообщать об этом взрослому.
- Отношение к памперсам на втором году жизни ребёнка должно меняться: не памперсы держат вас «на крючке», а вы держите их « в узде». Обходитесь без них дома, но если нужно куда-то ехать, можете надеть памперсы «на всякий случай».
- Отучать ребёнка от памперсов легче летом, и дома, когда можно не прибегать к трудоёмким переодеваниям малыша. Затем откажитесь от использования их во время прогулки. Это

возможно, т.к. малыш после 1г.6м. испытывает потребность в естественных отправлениях реже.

Учёные считают, что **постоянное использование памперсов недопустимо для мальчиков: его половые органы находятся в состоянии «парникового эффекта», что может неблагоприятно отразится на половой функции в будущем.**

Как научить ребёнка пользоваться ложкой

На втором году жизни ставится задача – научить ребёнка пользоваться ложкой так, чтобы к 1г.6мес. он мог самостоятельно.

Сам процесс пользования ложкой труден для малыша, потому что у него не развита мелкая моторика пальцев, а также нет координации движений руки, несущей ко рту ложку, особенно с жидкой пищей. Поэтому учить вашего ребёнка пользоваться ложкой следует начинать со вторых блюд.

Приём пищи – сложный процесс, в котором должно сложиться чёткое взаимодействие руки, глаза и рта. Психологический аспект рассматриваемого навыка позволяет заострить внимание родителей на следующей последовательности его формирования: сначала следует заострить внимание родителей на следующей последовательности его формирования.

Сначала выделить общую функцию предмета (ложки), который задаёт смысл совершаемого действия, и лишь затем на этой основе овладевать его технической стороной.

Это значит, что взрослый должен помочь малышу «выстроить» манипуляции с ложкой в орудийное действие. «Рисунок» этого действия должен быть отработан до автоматизма, тогда навык перейдёт в привычку, которая с самого начала должна складываться на основе правильного показа. Обучая ребёнка держать ложку и брать ею пищу, используйте следующие приёмы.

Показ- Ребёнок должен видеть взрослого за приёмом пищи.

Метод «пассивных» действий - Взрослый кормит ребёнка, фиксируя его руку в своей руке. Не позволяя переворачивать ложку, учит доносить её до рта в горизонтальном положении. Так складывается двигательный «рисунок» навыка приёма пищи.

Метод подражания - Подводя руку ребёнка с ложкой ко рту,

взрослый вытягивает губы «трубочкой», имитируя втягивание её содержимого. Малыш, подражая снимает с ложки пищу.

Метод неоднократного повторения - Взрослый отпускает руку ребёнка с пустой ложкой, и он погружает её в тарелку, вновь наполняя.

Когда навык закрепится, можно считать, что обучение действиям приёма пищи состоялось.

Далее с каждым приёмом пищи умение будет оттачиваться. Однако, ребёнок этого возраста очень быстро устаёт сидеть за столом часто отвлекается, его трудно организовать. Поэтому мама может докормить его, взяв другую ложку, при этом ребёнок продолжает самостоятельно брать пищу своей ложкой.

Итак, взрослый в совместной деятельности с ребёнком выполняет сразу несколько функций:

даёт смысл действия с предметом, его общественную функцию;

- организует действия и движения ребёнка, передаёт ему технические приёмы осуществления действия;
- через поощрения и порицания контролирует ход выполнения действий.

Воспитание навыка опрятности

Научить ребёнка пользоваться горшком для многих родителей представляет известную трудность, особенно сегодня: приученный ребёнок к памперсам не хочет садиться на горшок. А между тем, именно второй год жизни является «критическим» периодом, отказ от памперсов в этот период можно рассматривать как настоятельную необходимость.

В **1г. 6 мес. – 1г.8 мес**. Желательно сформировать у малыша навык опрятности.

С ранних лет он должен испытывать неприятные ощущения от мокрых штанишек, белья, ситуативно совпадающие с его физиологическими отправлениями. Только в этом случае на основе оборонительного рефлекса у него начнёт вырабатываться поведенческая реакция, направленная на устранение причин, приводящих к неприятным ощущениям.

Уже в **5 – 6 мес**. способен подавать «сигналы» своим поведением. Если мама понимает, что это сигналы именно для неё, и немедленно реагирует (поднимая кроху, приводя в соответствующую позу, приговаривая общепринятые звуки), то добивается должного результата, и её можно поздравит с большим достижением ребёнка.

После 1г.6мес. совершенствуется физиологическая система естественных отправлений: ребёнок способен себя «удерживать» какое-то время, регулировать и понимать свои состояния.

Учим пользоваться зеркалом

Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т.д.).

Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.

Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.