

*Дети всему учатся у своих родителей. И именно родители ответственны за то, какие привычки останутся с ребенком на всю жизнь. Так давайте же будем учить малышей правильным и полезным вещам с самого рождения.*

**Для того, чтобы малыш гармонично развивался и правильно социализировался, уже к 3 годам следует приучить его к следующим важным вещам:**

## **1. Мыть руки**

*Данная привычка актуальна не только в период пандемии коронавируса. Мыть руки до и после еды, после прогулки и туалета – элементарное правило, которое должны знать даже самые маленькие детки. А если малыш часто про это забывает в силу возраста, родители должны неустанно ему напоминать о том, как и когда это нужно делать.*

Также малыш должен уметь пользоваться мылом и вытираться полотенцем самостоятельно.

## **2. Чистить зубы дважды в день**

Увы, не все родители уделяют должное внимание гигиене полости рта малышей до 3 лет. Действительно, правильно почистить зубы такому маленькому ребенку довольно сложно - малышу трудно пользоваться щеткой. Но родители должны всегда чистить зубы вместе с ребенком, помогать ему в трудных местах.

## **3. Ежедневно принимать душ**

Летом ребенка следует мыть под душем или купать дважды в день. Если ребенок весь день провел дома, это не повод забывать о гигиене. Даже если Вы не хотите ежедневно купать ребенка полностью, то обязательно нужно приучить его к ежедневной гигиене половых органов - интимные места нужно мыть минимум раз в день!

## **4. Правильно вести себя за столом**

Ребенок должен как можно раньше начать есть за общим столом с остальными членами семьи, которые будут показывать ему пример того, как себя вести за столом и пользоваться столовыми приборами. Нельзя разрешать ребенку бросаться едой, выливать суп из тарелки, залезать под стол и т.п.

Если Вы будете делать "скидки" на возраст, Вы очень быстро превратите такое поведение в норму. Не удивляйтесь тому, что уже подросший ребенок будет Вас заставлять краснеть за общим столом в гостях или в ресторане.

## 5. Ложиться спать вовремя

Для малыша важна не только сама продолжительность сна, но и ритуал отхода ко сну. Режим дает малышу чувство уверенности и стабильности. Поэтому укладывайте ребенка ежедневно в то же время, соблюдая все ритуалы отхода ко сну: душ, сказки на ночь и т.п. Старайтесь не отклоняться от режима и в выходные дни.

Исключения можно делать лишь в редких случаях (например, в период болезни). Запомните, что ребенку до 3 лет достаточно всего трёх дней, чтобы перестроиться на новый режим сна и бодрствования.

## 6. Есть домашнюю здоровую еду

Прежде чем знакомить ребенка с любимыми всеми гастрономическими радостями (*фаст-фуд, чипсы, конфеты, печенье и другие сладости*), следует позаботиться о том, чтобы в его рационе с самого рождения были полезные продукты. Делайте еду яркой и разнообразной, чтобы малышу было интересно. Сами показывайте ребенку пример здорового питания.

Но не стоит переусердствовать и обещать ребенку новую игрушку за каждый съеденный овощ. Так он быстро поймет, что этим можно манипулировать. Домашняя здоровая еда должна быть нормой с рождения.

## 7. Больше двигаться

В целом, детей не нужно просить побегать или попрыгать. Но иногда им нужно создать подходящие условия для активных игр. Например, постоянно работающий телевизор или планшет в руках явно не стимулирует ребенка больше двигаться. А вот прогулки на улице и веселая музыка точно подтолкнут его к активности.

## 8. Убирать в комнате

Ребенка нужно приучать к порядку с раннего возраста. Все начинается с привычки убирать свои игрушки. Чтобы облегчить малышу эту задачу, нужно, во-первых, правильно организовать хранение игрушек: сортировать игрушки по коробкам и ящикам, не покупать слишком много игрушек, делать места хранения доступными для крохи. Во-вторых, нужно ввести правило: поиграл с одной игрой, сначала убери ее, а потом доставай новую. Так будет гораздо легче поддерживать порядок в игровой зоне.

Начиная с возраста 2 лет, малыш уже может помогать протирать пыль тряпочкой, раскладывать ложки и вилки по местам в ящике, развешивать белье и т.п.

## 9. Делиться

Это вовсе не значит, что нужно заставлять малыша отдавать свои игрушки на площадке незнакомым детям, если он этого не хочет. Но нужно, во-первых, вовлекать его в игры, где нужно поделиться со всеми (например, вынести на площадку коробку с мелками и раздать их всем, чтобы порисовать вместе).

Во-вторых, нужно учить ребенка делиться со своими членами семьи. Можно делиться сладостями, можно приучить ребенка давать братьям, сестрам поиграть со своими новыми игрушками и т.д.

## 10. Не бросать мусор в общественных местах

Даже самому маленькому ребенку можно донести, что нельзя бросать мусор на землю – только в урну. Такая привычка не разовьется сразу же, но она точно выработается, если Вы будете постоянно обращать на это внимание и показывать личный пример.

## 11. Быть вежливым

Казалось бы, сложно приучить 3 летнего ребенка вежливо общаться, если он только недавно научился говорить. Но пусть в его начальном лексиконе обязательно будут слова "Пожалуйста", "Спасибо", "Здравствуйте" и "До свидания".

Даже если малыш еще не привык со всеми здороваться и прощаться, сами каждый раз напоминайте ребенку об этом. Сами относитесь к своему ребенку с уважением говорите ему "спасибо" и "пожалуйста", когда о чем-то просите – и он усвоит эту привычку.

## 12. Не обижать животных и птиц

Обычно дети любят животных и птиц. Но некоторых животных они могут бояться и вести по отношению к ним себя агрессивно. Нужно показывать ребенку, что животные - существа, которым тоже может быть больно. Не стоит зря пугать ребенка, тем, что любое животное может его укусить. Объясняйте и рассказывайте, когда животное опасно, а когда - нет. Можно чаще показывать ребенку познавательные программы о животных и читать энциклопедии, рассматривая иллюстрации в них или интернете.

### 13. Читать каждый день

Безусловно, 3-летний малыш еще сам не умеет читать. Но привычка вместе с взрослым читать книги днем или перед сном должна выработаться у него с пеленок. Нужно выбирать книги, которые нравятся ребенку. Например, мальчики очень любят истории про машинки. Можно предлагать малышу интересные книги с окошками или подвижными элементами. Главное, укрепить прочную связь ребенка с книгой.

*Уважаемые родители надеемся, что наши советы помогут вам в воспитании ребёнка, а также в формировании у него правил личной гигиены.*