

## Формирование у ребёнка навыка правильного мытья рук.

Зачем нужно мыть руки? Действительно, зачем? Банальный ответ: чтобы они были чистыми! А чистота залог чего? Здоровья! Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, после уборки по дому, после контакта с животными, включая домашних питомцев, после прихода с улицы. нужно с раннего детства. Кроме привычки нужно привить последовательность действий.

Давайте поговорим на тему, как правильно мыть руки, чтобы не стать жертвой инфекционных заболеваний

**шаг 1** Засучить рукава



**шаг 2** Открыть кран с водой



**Внимание!** Высота раковины должна соответствовать росту ребёнка. Вода не должна быть ни обжигающей, ни холодной, ломящей суставы. Оптимальный диапазон – 20-40°C, идеальное значение – температура тела.



**шаг 3** Намочить руки. Используя мыло тщательно намылить руки до образования пены. Делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья.

запястья.



Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование: «У кого больше пены».

При обучении желательно приговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама----- (взрослый называет имя ребёнка).



**шаг 4** Смыть пену тёплой водой, ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком»



**шаг 5** закрываем кран, насухо вытираем руки индивидуальным полотенцем, которое необходимо часто менять и не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным. Кран должен быть чистым перед тем, как вы закроете воду, т.к. вы открываете кран загрязнёнными руками, моете руки и закрываете кран чистыми руками при этом ваши руки снова становятся грязными. Поэтому не забывайте во время мытья рук промывать и ручки крана.



**Шаг 6** расправляем рукава. Вот теперь ручки чистые!