**Как обучить ребёнка с нарушением зрения**

**элементарным гигиеническим навыкам**

Обучая ребенка умываться, внимательно осмотрите ванную комнату: все ли в ней удобно для ребенка, может ли он достать до крана и самостоятельно включить воду, взять умывальные принадлежности, найти свое полотенце. В случае, если раковина расположена слишком высоко для ребенка, необходимо подставить широкую устойчивую скамейку.

Купите малышу яркие и удобные умывальные принадлежности: зубную пасту и щетку, мыльницу, стаканчик для полоскания рта. Все это должно находиться в доступном для ребенка месте.

С раннего возраста необходимо обучать ребенка чистке зубов – это способствует их сохранению, а также вырабатывает привычку следить за гигиеной полости рта. Чтобы паста, выдавливаемая ребенком из тюбика, попадала именно на щетину, а не на руки, учите ребенка правильно держать щетку: щетиной вверх и так, чтобы указательный пальчик был вытянут вдоль щетины, образуя бортик. Ребенок, держа тюбик с пастой в левой руке, помещает его отверстие на начало ряда щетинок и, осторожно надавливая на тюбик, двигает его по щетине. Указательный пальчик придерживает выдавливаемую пасту. Совместными действиями покажите ребенку, как надо правильно чистить зубы (движениями сверху вниз и снизу вверх, захватывая десну, с внешней и с внутренней стороны). После чистки зубов ребенок должен прополоскать рот водой из своего стаканчика.

Следите за тем, чтобы у ребенка сформировалась четкая схема действия умывания:

1. Вымыть с мылом руки.

2. Почистить зубы, прополоскать рот.

3. Вымыть лицо, шею, уши.

4. Вытереться полотенцем.

5. Привести в порядок умывальные принадлежности: закрыть тюбик с пастой, промыть под струёй воды щетку, поставить их в свой стаканчик, повесить на крючок полотенце.

Обучаясь умыванию, дети с нарушением зрения не всегда могут быть аккуратными в ванной. Непременно будут и расплесканная вода, и размазанная зубная паста. Какое-то время придется мириться с этим. Но постепенно приучайте ребенка к аккуратности: "Если ты будешь делать сильный напор воды, она будет выплескиваться на пол, и нам с тобой придется ее вытирать, а это значит, что меньше времени останется на игру или прогулку...”.

Хорошо, если умывание станет для ребенка не только привычкой, но и приятной процедурой. Умываясь, играйте с ним. Для малыша вспомните детские веселые потешки, стихи.