

Конспект занятия по здоровьесбережению «Здоровые зубки» (средняя группа)

Воспитатель: Лепетан Н.В.

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1 Научить ребят использовать свои знания в повседневной жизни;
- 2 Представить ребятам правила ухода за зубами: повторить последовательность процесса чистки зубов, познакомить с пищей, которая сохраняет наши зубы здоровыми;
- 3 Укрепить понимание о предметах личной гигиены;
- 4 Развивать стремление иметь красивые и здоровые зубы.

Ход занятия

Придуманно кем-то просто и мудро

При встрече здороваться «Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам,

Доброе утро улыбчивым людям!

Давайте улыбнемся и подарим друг другу хорошее настроение!

Когда вы улыбались, я что-то у вас увидела. А, что я увидела, отгадайте!

В одной комнатушке соседи живут

Одни все кусают, другие – жуют.

Что это?

Зубы есть у всех детишек:

У послушных, шалунишек.

Есть у крошек и больших.

Что вы знаете о них?

Сегодня мы с вами поговорим о наших верных помощниках, о наших зубках, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать.

Где находятся зубы, ребятки? (во рту). Правильно во рту.

А знаете ли вы, зачем вам зубы нужны? Чтобы кусаться? (Чтобы жевать, правильно говорить, улыбаться, откусывать, пережевывать, грызть.)

Без зубов человек может разговаривать? Без зубов человек не сможет красиво улыбаться. Без зубов мы не сможем откусить, грызть, пережевывать фрукты и овощи.

Молодцы, ребята! Правильно, зубы выполняют очень большую работу. Им приходится много пережевывать пищи. Если не пережевывать еду – мы будем проглатывать еду кусками, а это очень вредно, может заболеть живот.

Без зубов человек не сможет хорошо питаться, у него не будет сил и он совсем заболеет. Зубы помогают нашему организму набраться сил и жизненной энергии.

Улыбнитесь, покажите свои зубки.

Теперь постучите языком по верхним зубам. Скажите: д-д-д. Какие зубы твердые или мягкие? Да, ребята, зубы – самые твёрдые части нашего тела.

Ребята, давайте рассмотрим с вами волшебный зубик.

Какого цвета зуб? (белого).

Правильно, он белый, одетый в красивую «рубашку» из эмали. Эмаль – это тонкий слой, покрывающий верхнюю часть зуба. Эмаль защищает зубы от холода от тепла от ударов.

Кто мне скажет, чем покрыты зубы?

Верхняя часть зуба, ребятки, называется коронкой (показываю).

Как называется верхняя часть зуба? (правильно, коронка).

А в десне, ребятки, находится корень у зубика, посмотрите вот он какой. Это корень зуба. Что это? (корень).

Корень находится глубоко в десне, мы его не видим. Корень крепко держит зуб. Зуб крепко держатся в десне с помощью корня и не падают, и не шатаются. Что это, ребятки? (корень) Где он находится? (в десне?) Корень, что делает? (крепко держит зуб).

У маленьких деток зубки маленькие, их называют молочными, потому что они прорезываются в то время, когда ребенок питается только грудным молоком и не может есть твердую пищу. Молочные зубки выпадут и на их месте вырастут коренные зубы. У взрослых – 32 зуба.

Какие у детей зубы? (молочные). А у взрослых какие? (коренные).

А сейчас, я предлагаю вам сейчас послушать одну историю, которая называется «Зайка-заснайка»

Зайка - заснайка.

Далеко – далеко в лесу, в самой чаще у зайчихи родились зайчата. Малыши быстро подрастали, и всем в лесу стало заметно, что они не похожи друг на друга. Первый зайчик был очень добрый и всегда стремился всем помогать: ежику донести грибочки, маме-зайчихе принести капусту, дяде Мише Топтыгину вытащить пчелиное жало из лапы. Зайчишку так и прозвали «Зайка – помогайка».

Второй зайка очень любил чистоту. Он был первым помощником у зайчихи. Нужно навести порядок, подмести пол, вымыть посуду – наш зайчик тут как тут. Его так и прозвали «Зайка – убирайка».

А третий любил хвастаться и часто обижал своих братьев. «Я быстрее всех бегаю и прыгаю, говорил он.

- Я самый ловкий. Я самый умный». Его стали звать «Зайка – заснайка». Зайчиха была очень заботливой и внимательной мамой. Каждое утро она выводила свое семейство на зарядку, приучала всех умываться и чистить зубы. Она повторяла:

- Зайцы должны иметь отличные крепкие зубы, иначе как вы будите грызть морковку и капусту? Берегитесь микроба – зубоеда. Все зайчишки слушались маму и старались делать все, как она учила, кроме одного: Зайки-заснайки.

- Не хочу умываться. Не хочу чистить зубы. Они у меня и так самые крепкие и самые беленькие.

Шло время, и наш зайчик продолжал зазнаваться и не слушаться маму. А коварный микроб не дремал. Он ждал своего часа.

И вот однажды вредный микроб – зубоед подкрался к глупому зайчишке и укусил его, когда он ел любимую морковку.

- Ой, ой, как больно! – закричал Зайка – заснайка и схватился лапкой за щеку. К зайцам в домик срочно вылетел доктор дятел.

- Так, так. Понятно. У вас кариес, голубчик. Надо срочно лечить, – сказал доктор. Он быстро вылечил зубик зайке, но след от укуса микроба – зубоеда так и остался – маленькая пломба. С тех пор зайка перестал зазнаваться. Утром на зарядку первым выбежал и про зубки не забывал. А микроб – зубоед до сих пор где-то прячется и ждет, когда появится еще какой-нибудь зазнайка, который не хочет чистить зубы.

- Какими были зайчата?

- Кто из них поступал правильно и кто неправильно?

- Почему случилась неприятность с Зайкой-зазнайкой?

- Надо ли слушаться старших? - А теперь встанем ребятки в кружок, немножко отдохнем.

Физкультминутка

*Долго мы сидеть устали,
И со стульчиков все встали,
Потянулись, потянулись,
Солнышку мы улыбнулись,
Вправо, влево наклонились
Быстро к речке мы спустились,
Льетса чистая водица
Мы умеем сами мыться,
Зубы чистить, умываться
Полотенцем вытираться,
Вправо, влево наклоняться,
Физкультурой заниматься
Вот здоровья в чем секрет
Всем друзьям физкультпривет!*

Как называется заболевание зуба? (Заболевание зубов называется кариес. (Картинка.)

Кариес – это разрушение эмали зуба. Эмаль зуба разрушается, образуется дырочка в зубе, и зуб начинает болеть.

Что такое кариес, ребятки? (болезнь зуба), (дырочка в зубе).

Как вы думаете, от чего может потрескаться эмаль зуба.

Эмаль зуба может потрескаться от горячего или от холодного, если грызть зубами леденцы или орехи раскалывать зубами. На эмали зубика появляется трещинка, туда попадают бактерии и начинают портить зуб. И появляется вот такая дырочка в зубике. Это очень больно. А кроме того, больные зубы вредят другим органам – сердцу, глазам, почкам.

Как появляется кариес? (разрушается эмаль зуба).

Вспомним нашу историю про Зайку. Все могло закончиться очень печально, но на помощь пришли помощники.

Как вы думаете, кто эти помощники?

Послушайте загадку.

*Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,*

Нам усердно служит (зубная щетка).

Правильно, на помощь пришли помощники – это зубная щетка и зубная паста. Кто мне скажет, как надо правильно чистить зубы?

Дид. игра «Как правильно надо чистить зубы?»

Перед тем как чистить зубы нужно вымыть руки с мылом, вымыть щетку с мылом, положить немного пасты на щетинку. Как почистили зубки, нужно снова вымыть щетку с мылом и поставить в стаканчик. Через каждые 3 месяца нужно покупать новую зубную щетку. (показ картинки)

Есть еще один секрет, ребятки: очень важно правильно чистить зубы. Садитесь за столы. Мы проведем опыт с расческами. Представим себе, что расчески – это наши зубки, а кусочки ваты– это остатки пищи, которые застряли между зубами.

Ребятки, вам нравятся такие зубы, где много мусора? (нет).

Вот так у нас после еды и сладостей собираются остатки пищи, на них появляются микробы, зубы начинают портиться.

Попробуем почистить наши зубки. Возьмите зубные щетки и проведите слева направо по расческе. Что получилось? (мусор остался).

А теперь сверху вниз, и переверните расческу снизу-вверх. Что получилось?

Чистыми стали наши зубки?

Ребята, в детском саду мы с вами не чистим зубы, но все равно ухаживаем за ними.

Что мы делаем?

Чтобы зубы были всегда здоровыми, нужно не только правильно за ними ухаживать, но и есть полезные продукты.

Поиграем в игру «Что полезно для зубов?» Полезные продукты надо прикрепить к здоровому зубу, а вредные продукты к поврежденному.

Чтобы зубы укреплять,

Будем в пищу потреблять

Лук, капусту, апельсины,

Не забудем витамины,

Масло, гречку и горох,

Молоко, томаты, сок

Молодцы! Вы хорошо знаете, что полезно, а что бесполезно

Будут здоровыми зубы всегда,

Если полезная в доме еда.

Мясо, кефир и фрукты—

Очень полезные продукты.

Сахар зубы разрушает,

А яблоко-укрепляет.

Дети, напомните мне, пожалуйста, как правильно чистить зубы.

Сейчас мы с вами почистим зубы на специальном макете.

Отлично! Вы прекрасно запомнили, как правильно чистить зубы зубной щеткой.

Игра «Вредные и полезные советы»

А сейчас встанем в круг и поиграем. Я буду давать вам советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

1. Чистить зубы надо каждый день: утром и вечером.
2. Можно пользоваться чужой зубной щеткой.
3. Есть овощи и фрукты.
4. Раскусывать леденцы и жевать их.
5. Есть сметану, рыбу, яйца.
6. Чистить зубы надо детским кремом.
7. Долго жевать жевательную резинку.
8. Пить теплое молоко.
9. После чистки зубов, зубную щетку промываем мылом.
10. Открывать зубами крышки бутылок.
11. Посещать стоматолога два раза в год.
12. Ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
13. Пользоваться специальными детскими зубными пастами.
14. Пить горячий чай.
15. Есть овсяную кашу.
16. Полоскать рот после еды, если нет под рукой зубной щетки.
17. Ковырять вилкой в зубах.
18. Есть молочные продукты.
19. Есть мороженное.
20. Менять зубную щетку раз в 2-3 месяца.
21. Раскалывать зубами орехи.
22. Закалять свой организм, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику.

Молодцы, дети! Итак, ребята, что же нового вы узнали сегодня?

Берегите свои зубы с детства, и тогда, когда вы станете взрослыми, ваши зубы не доставят вам неприятностей.

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!