**Тема: «Как сохранить улыбку красивой».**

**Цели:**

1. Познакомить со строением зуба, с понятием «кариес».
2. Дать представление о факторах, способствующих возникновению и развитию кариеса.
3. Сформировать представление об основных методах профилактики кариеса.

**Оборудование:**

Схема строения зуба, схема чистки зубов, «Советы Доктора Здоровые Зубы», кассета с мультфильмом «Добрая птичка Тари», зеркальца, карточки с ребусом, зубные щётки.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.**

**Дети читают стихи:**

*Приветствуем всех, кто время нашёл*

*И в школу на праздник Здоровья пришёл.*

*Пусть зима стучится вьюгой в окно,*

*Но в классе у нас тепло и светло.*

*Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,*

*И набираем, естественно вес!*

*Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,*

*Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!*

*А с ними порядок, уют, чистота,*

*Эстетика. В общем, сама красота!*

*Здоровье своё сбережём с малых лет,*

*Оно нас избавит от болей и бед!*

**II. Усвоение новых знаний.**

**Учитель:** Итак, друзья, мы продолжим путешествие в страну Здоровячков. Давайте поприветствуем Докторов Природы оздоровительной минуткой «Этюд души».

Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» Вытяните руки перед собой ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Вода!» Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!» Поднимите руки вверх ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

Вспомним девиз наших уроков здоровья.

*Дети читают хором:* **Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**

**Учитель:** Чему мы учимся на уроках Здоровья?

Да, на уроках Здоровья мы учимся любить свой организм, заботиться о нём. А чтобы узнать тему сегодняшнего урока, я предлагаю вам отгадать **загадку:**

*Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого? (улыбкой)*

Сегодня мы проведём занятие по теме: «Как сохранить улыбку красивой?» Давайте улыбнёмся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент? (зубы)

Как ваши зубы помогают вам? (помогают пережёвывать пищу, красивая улыбка, облик человека, без зубов нарушается речь)

Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6 – 7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, а на их месте прорезались постоянные. К 12 – 14 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Их от 28 до 32. если человек потеряет постоянный зуб, то новый на его месте уже не вырастет.

В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешное стихотворение, приглашая мышонка, взять старый зуб и принести новый.

Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись в зуб Они!» (Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы.)

У корейцев ребёнок бросает старый зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, чёрная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». (Чёрная птица символизирует удачу.)

А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

 **Практическое занятие.**

**Учитель:** Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Какие у вас зубы?

**Дети:**  Белые, гладкие, здоровые, без пятнышек и дырочек, шершавые.

**Учитель:** Найдите молочный и постоянный. Чем отличаются молочные от постоянных?

**Дети:** Постоянные больше по размеру. Молочные бело-голубоватого цвета.

**Учитель:** А сходство спрятано внутри. Оказывается строение зубов одинаковое.

Зуб – это живой орган. Каждый зуб состоит из трёх основных частей.

**Работа со схемой зуба:**

 Видимая часть зуба называется коронкой. Невидимая, которая находится внутри челюсти, называется – корень. Коронка зуба покрыта эмалью, как тело человека покрыто кожей. Внутри зуба есть полость, в которой находится пульпа. Она состоит из сосудов нервов, и поэтому повреждённый зуб отвечает на раздражение болью. Дырка в зубе – всегда больно. А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам, желудку.

 Послушайте, что случилось с Любой в стихотворении С. Михалкова.

**Как у нашей Любы…**

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные…

 Целый день бедняжка стонет,

 Прочь своих подружек гонит:

 – Мне сегодня не до вас!

 Мама девочку жалеет,

 Полосканье в чашке греет,

 Не спускает с дочки глаз.

 Папа Любочку жалеет,

 Из бумаги куклу клеит.

 Чем бы доченьку занять,

 Чтобы боль зубную снять?

 **Учитель:** Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (зуб повреждён, в нём дырочка)

 – Почему появилась дырочка?

 **Дети:** На поверхности зуба после еды остаётся пища или же остаётся между зубами, приклеивается к десне, постепенно превращаясь в кладовые запасов пищи для микробов, которые называют «зубным налётом».

 Микробы выделяют вредное для зубов вещество – кислоту, которая разрушает эмаль зуба. Сначала появляется маленькая трещинка, в которой поселились микробы. И, как кроты роют норы, так и микробы, и кислота разъедают эмаль.

 Трещинки со временем превращаются в дырки. Зуб начинает болеть. Дырочки на зубах называются кариесом.

**III. Оздоровительная минутка.**

Хома, Хома, хомячок

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт,

Чистит зубки, щёчки трёт,

Подметает хатку и выходит на зарядку. (упражнения)

Раз, два, три, четыре, пять

Хома хочет сильным стать.

**IV. Просмотр мультфильма «Добрая птичка Тари».**

Беседа по содержанию.

**V. Закрепление новых знаний.**

**Учитель:** Что же делать, чтобы зубы не болели, и чтобы не ходить часто к врачу?

**Дети:**  Для этого надо знать несколько правил.

**Советы доктора Здоровые Зубы.**

1) Есть сладкое один раз в день, запивая несладким чаем или молоком. Если кто-то угостил вас конфеткой или у кого-то день рождения, то после того, как вы поели сладости, прополощите рот или пожуйте 10 минут жевательную резинку. Очень вредно есть сладкое перед сном.

2)Полезно после завтрака, обеда или ужина съедать яблоко, морковь или другой жёсткий овощ или фрукт. Они помогают очистить зубы от мелких остатков пищи (зубного налёта).

3) Вредно для зубов есть горячую или очень холодную пищу. Эмаль зуба разрушается быстрее.

4) Нельзя грызть твёрдые предметы и ковырять в зубах острыми предметами.

5)Полезно для зубов есть творог, овсяную кашу, пить молоко, есть сырые овощи и фрукты.

6)Ходить на осмотр к врачу два раза в год (даже если зубы не болят).

7)Зубы обязательно надо чистить щёткой с пастой утром после завтрака, и вечером после ужина. Зубы должны быть чистыми, чтобы вредные микробы остались голодными, а не устраивали пир, разрушая эмаль.

**Учитель:**  Каждому из вас родители напоминают о том, что надо чистить зубы, и многие из вас это делают. Но зубки всё равно болят. Почему? (потому что далеко не все умеют правильно чистить зубы, и щётка не смывает, а лишь разметает остатки пищи) ***Послушаем стихи-советы доктора Здоровые Зубы, как правильно чистить зубы.***

**1 ученик**. Поспеши себя избавить

 От налёта на зубах.

 Это так легко исправить,

 Если щётка есть в руках.

**2 ученик**. Три минуты ровным счётом

 Чисти сверху и с боков,

 Изнутри борись с налётом,

 Со злым врагом твоих зубов.

**3 ученик**. А закончена работа

 Полощи водой, тогда

 От противного налёта

 Не останется следа.

**4 ученик**. Надо чистить каждый зуб,

 Верхний зуб, нижний зуб,

 Даже самый дальний зуб,

 Очень важный зуб.

**5 ученик**. Мы чистим, чистим зубы

 И весело живём,

 А тем, кто их не чистит,

 Мы песенку поём.

 **6 ученик**. Эй, давай, не зевай,

 О зубах не забывай,

 Снизу вверх, сверху вниз

 Чистить зубы не ленись!

**Практикум «Чистка зубов».**

(на доске схема чистки зубов)

1. Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения щётки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – вперёд назад.
4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

**Разгадывание ребуса.**

1. 10

 4 5 7 1

 2 3 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

И

Е

Г

Ы

З

Б

Е

Р

У

Б

**VI. Итог урока.**

* Что нового вы узнали?
* Какое открытие вы для себя сделали?
* О чём же нельзя забывать?

**Ученица:** 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.

**Учитель:** Я желаю вам белых и крепких здоровых зубов – на всю вашу долгую и счастливую жизнь и красивой улыбки.

 (Дети награждаются зубными щётками и схемами «Как чистить зубы»)

**(Урок здоровья)**

