|  |
| --- |
| **Тема: Здоровые зубы здоровью любы**  **Цель:** знакомство обучающихся со строением и значением зубов, основными правилами ухода за зубами и полости рта.  **Задачи:**  - Способствовать развитию у обучающихся основных навыков самообслуживания, умения предотвращать заболевание ротовой полости; привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами.  - Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  - Развивать память, внимание, мышление, речь, воображение учащихся.  **Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, мультфильм «Фиксики», зеркальца, зубные щётки для всех учащихся, зубная паста, ополаскиватель для зубов, флосс, аудиозапись песни «От улыбки», всем детям листы для рисования, цветные карандаши, памятки для учащихся.  **Ход занятия**:  **1. Приветствие. Настрой на занятие**  - Здравствуйте, ребята! Хочу еще раз сказать это чудесное слово «Здравствуйте! Здравствуйте!». И вы тоже по чаще говорите «Здравствуйте!» маме, папе, друзьям, прохожим и, конечно же, нашим гостям. (Дети поворачиваются лицом к гостям, здороваются).  - Вы почувствовали, как у них поднялось настроение? Дело в том, что слово «Здравствуйте!» особенное. Когда мы говорим его, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове «здоровье» много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте.  - Послушайте, ребята, загадки, и вы узнаете, о чём мы с вами будем говорить на сегодняшнем занятии нашего кружка «Здоровье».     1. 33 весёлых друга   Уцепились друг за друга,  Вверх и вниз несутся в спешке,  Хлеб жуют, грызут орешки!   1. Красные двери в пещере моей,   Белые звери стоят у дверей.  И мясо, и хлеб – всю добычу мою  Я с радостью белым зверям отдаю.  - О чём эти загадки? (о зубах). Тема нашего занятия «Здоровые зубы здоровью любы».  **2. Работа по теме занятия**  ***Функции зубов.***  - У вас на партах лежат зеркала. Возьмите зеркало в руки и рассмотрите свои зубки. Будьте аккуратны при работе с зеркалом.  - Посмотрели, аккуратно положили зеркала на место.  - Пощупайте язычком свои зубы и дёсны, опишите, что вы почувствовали? Какие они? (*Гладкие, твёрдые острые. Передние зубы имеют острые края, а задние бугристую поверхность*)  - Все ли зубы имеют одинаковую форму?  - Зачем человеку зубы?  ***1. Зубы откусывают и пережёвывают пищу.***  - Чтобы пища лучше переваривалась, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами.  ***2. Зубы помогают правильно говорить.***  - Попробуйте сказать слова не касаясь языком передних зубов: «дом», класс, «стол», своё имя. Сделайте вывод, зачем нужны зубы?  ***-*** Наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для нормальной дикции, то есть ясного, чёткого произношения слов, для нормальной речи.  ***3. Здоровые зубы украшают лицо человека.***  Нельзя также упускать из виду и того, что здоровые зубы служат украшением лица, больные же зубы или отсутствие зубов нарушает правильность черт лица, делает лицо некрасивым.  ***Обычаи, связанные с выпадением зубов***  - Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 10-11 годам молочные зубы выпадают и на их месте вырастают постоянные. Смена молочных зубов на постоянные зубы – естественный процесс, который происходит у всех детей, и не надо этого бояться. Но, если человек потеряет постоянный зуб – 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 смешной стишок, 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 зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, чёрная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». (Чёрная птица символизирует удачу). В России тоже зовут мышку, а зуб принято класть на печку или под подушку.  ***Форма зубов***  - Возьмите зеркальце. Найдите у себя постоянные зубы, молочные зубы. Они отличаются цветом и размером. Временные зубы бело-голубоватого цвета и меньше по размеру. За молочными зубами нужно ухаживать так же тщательно, как и за постоянными. Если молочные зубы будут болеть, во рту будет много микробов, тогда постоянные зубы здоровыми не вырастут.   Все зубы разные по форме и размеру, так как выполняют разную работу. Передние зубы – это резцы. Рассмотрите их в зеркало. Они находятся вверху и внизу прямо посередине. Проведите языком по краю. Чувствуете, какие они острые. Этими зубами мы откусываем небольшие кусочки от пищи. Например, когда едим яблоко, хлеб.   По бокам резцов расположены клыки. Да, они так называются. Клыки нужны для разрывания и разгрызания плотной пищи, например, морковки, мяса. Посмотрите на них – они не такие, как резцы. Чувствуете, какие у них острые края? Клыки есть у многих животных, особенно у хищников. У кошки тоже есть клыки.   А пережёвывают, перетирают пищу большие и малые коренные зубы. Их поверхность неровная, с выступами. Так легче перетирать пищу.   Зубы всякие нужны, зубы всякие важны!  ***Работа с рисунком «Строение зуба»*** - Вы узнали, ребята, что зубы выполняют очень трудную работу. А чтобы хорошо справляться с ней, зубы должны быть хорошо защищены.    - Такая защита у зубов есть! Ребята, легонько постучите кончиком ручки по зубам. Чувствуете, какие они твёрдые. Это потому что они покрыты толстым слоем эмали. Нет ничего более твёрдого в нашем организме, чем эмаль. Она твёрже, чем кость. Здоровую крепкую эмаль не берёт даже сверло, а острие сабли при ударе об эмаль тупится.   Внутри зуба под эмалью спряталась мягкая пульпа. Здесь помещены нервы и кровеносные сосуды, через которые в зуб поступают кислород питательные вещества и витамины, необходимые для роста и сохранения зуба. У каждого зуба есть свой корень. Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпадали. Через корень проходит нерв, который передаёт сигнал в мозг и обратно о состоянии ваших зубов. Основание зуба со всех сторон окружено десной. Очень важно, чтобы дёсны были здоровыми, иначе инфекция может распространиться на зуб и разрушить его. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно соблюдать правила:  Как поел, почисти зубки.  Делай так 2 раза в сутки.  Предпочти конфетам фрукты…   (чтение правила обрывается, входит Баба Яга)-  Ведущий: А вот и бабушка Яга – беззубая старушка.  Баба Яга: Костяная я нога – детишкам всем подружка.  Зубки изучаете?  А зачем – не знаете.  А я люблю погрызть орешки,  Чупа-чупс и кириешки.  Я сухарики кусала,  Предпоследний зуб сломала.  И теперь один лишь зуб.  С ним хлопот не знаю.  Да я и одним зубом всех перекусаю.  -А это что у вас за правило? (читает с доски)   Как поел, почисти зубки.  Делай так 2 раза в сутки.  Предпочти конфетам фрукты,  Очень важные продукты.  Чтобы зуб не беспокоил,  Помни правило такое:  К стоматологу идём  В год 2 раза на приём.  И тогда улыбки свет  Сохранишь на много лет! (смеётся)   У меня своё правило есть (достаёт из-под фартука, читает)   Как поел, не чисти зубки.  Делай так 3 раза в сутки!  Ешь конфеты, а не фрукты.  Во! Отличные продукты!  Если зуб забеспокоил,  Помни правило такое:  К стоматологу – ни шагу!  Получишь орден за отвагу!   -Правильно? А вообще-то я к вам на минутку, забежала посоветоваться, как правильно сказать:   У рыбей нет зубей?  У рыбов нет зубов?  У рыб нет зуб?  (Дети отвечают: У рыб нет зубов)  Ведущий: - Мы, Баба Яга, всегда знали, что у тебя проблемы с зубами, да ты к тому же ещё и неграмотная. Сядь лучше, послушай ребят. (Баба Яга садится)    - Ну что ж, Баба Яга прекрасно обходится одним зубом, а мы-то с вами должны беречь свои зубы. Сейчас мы узнаем, почему болят зубы.   Вы слышали, ребята, о том, какая крепкая эмаль на наших зубах. Но почему же она разрушается? Да, эмаль разрушается очень быстро, если за зубами не ухаживать. На поверхности эмали появляются маленькие трещины. А отчего они появляются?   1 ученик (слайд)  Трещины на эмали зубов могут появиться, если грызть зубами твёрдые орехи, леденцы, от дурной привычки брать в зубы гвозди, булавки, грызть ручки, карандаши. Кроме того, трещины могут появиться, если сразу после горячей еды выпить, например, холодный сок, воду или откусить мороженное. Эмаль может потерять свою прочность, если человек неправильно питается: не пьёт молоко, не ест творог, овощи, фрукты, чёрный хлеб, а, наоборот, ест много конфет и других сладостей.   2 ученик.  После еды в эти маленькие трещины и в узенькие щелочки между зубами попадают остатки пищи. Если их не удалять, они начинают гнить, в результате образуются опасные микробы, которые будут и дальше разрушать эмаль зубов, и в зубе образуется полость или попросту дырка. Такое заболевание называется кариес. Если такой зуб не лечить сразу, то потом возникает сильная боль, даже может разболеться вся область вокруг зуба. Вместе с грязными руками в рот тоже могут попасть микробы, опасные для зубов. Поэтому очень важно мыть руки перед едой. А ещё больные зубы вредят другим органам: сердцу, почкам. Человек с больными зубами не может хорошо пережёвывать пищу, и от этого может заболеть желудок.   - Если врач не залечит дупло, пока оно маленькое, то дупло будет увеличиваться в размерах и достигнет внутренней части зуба, и поэтому зуб начинает болеть. Если вовремя не обратиться к врачу, то можно потерять зуб. Но многие ребята очень боятся зубного врача.   (дети разыгрывают сценку «Вредный Петя»)   Ведущий: - Жил на свете мальчик Петя.  Больше всех любил на свете  Этот мальчик шоколад,  Чоко-пай и мармелад.  -Что ж, конфеты любят дети.   - Но не чистил зубы Петя.  Щётки, как огня, боялся.  Даже редко умывался.   Петя:  - Фу, колючая какая!  Поцарапает мой рот.  Фу! Противная какая!  Кто такую в рот возьмёт?!   Ведущий:  - Ведь не думал он, ребята,  Что зубы заболят когда-то.  Вот шоколадку Петя съел,  И зуб у Пети заболел.  Петя бегает, кричит:   -Помогите! Зуб болит!  Ой! Ой! Ой! Нет сил терпеть!  Что ж теперь мне умереть?   Мама Петеньку жалеет,  Полосканье в чашке греет.  Мама: - Мы пойдём с тобой к врачу.   А Петя снова: «Не хочу!»  Мама: - Петя, Петя, ты не трусь.  Петя: - Нет! Я врача совсем боюсь!  У него сверло такое!  Вмиг просверлит он меня!  У него щипцы такие!  Все зубы вырвет у меня!  Там уколы ставят всем.  Там убьют меня совсем!  У врача ужасный вид.  Пусть уж лучше зуб болит.   (подбегает Баба Яга)   - Ты, касатик, потерпи.  Шоколадкой закуси.  Будем вместе: ты да я!  Мы беззубая семья!   (Петя убегает от Бабы Яги)   Ведущий   - Зря кричишь ты: «Ой! Ой! Ой!»,  Доктор ведь совсем не злой.  Вы его не бойтесь, дети,  Он добрее всех на свете.  Доктор: Вы, больной, меня не бойтесь,  Не тряситесь, успокойтесь (лечит)  Не убьём, не искалечим.  Мы немножко вас полечим.  Вот и всё! Стал зуб здоров!   Все:  - Не бойтесь, дети, докторов!   **Практическое задание**  (Детям выдаются листочки с изображением зуба)   - Это наш Зубик. Он здоров. Но вот в нём, как в Замке, поселяется Зубная боль. Как она попала в наш Замок? Где нашла вход?   (рисуют карандашом маленькую дырочку) Чтобы ей не голодать, мы её всё время подкармливаем: то конфетку, то печенье ей. Боль растёт, растёт. Растёт и дырка, в которой она живёт. Что же нужно сделать, чтобы Боль не попала в Замок? Правильно, нужно выгнать её из Замка и больше не пускать? Это может сделать только врач. Давайте мы, как Лису метлой из чужой норки, выгоним её из Замка (стирают резинкой) и закроем вход в Замок (закрашивают зуб). И Зубик опять улыбается.   **Чтобы зубы были здоровыми**  - Чтобы в кабинете врача не было больно и страшно, нужно приходить к врачу тогда, когда зубы ещё не болят, не реже 2-х раз в год. А ещё нужно выполнять очень простые правила, о которых нам расскажут ребята.  3 ученик: - Чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить и ухаживать за ними. Нужно удалять остатки пищи, которые застревают между зубами и в маленьких трещинках. И в этом вам поможет зубная щётка. Щетина её «выметает» остатки пищи, а зубная паста или зубной порошок очищают зубы и рот от микробов. После этого зубы снова становятся белыми, блестящими, гладкими.  4 ученик: У каждого человека должна быть своя зубная щётка. Щетинка её не должна быть очень жесткой, чтобы не повредить дёсны и не поцарапать во рту.  Менять щётку нужно 4 раза в год. Чистить зубы следует 2 раза в день: утром и вечером перед сном, а после каждого приёма пищи нужно полоскать рот.   Практическое задание   - А сейчас мы поучимся правильно чистить зубы.   1. Вначале нужно вымыть руки с мылом.   2. Зубную щётку хорошо промыть под струёй воды и стряхнуть.   3. На щётку выдавить немного зубной пасты.   4. Верхние зубы следует чистить сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Потом, несильно нажимая, провести щёткой вправо и влево; так же чистят зубы и изнутри. Потом чистят жевательную поверхность каждого зуба. Чистить зубы нужно не менее 3-х минут.   5. Затем хорошенько прополоскать рот тёплой водой.   6. Тщательно промыть зубную щётку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щётка просохла.   - Мы научились правильно чистить зубы. А знаете ли вы, всегда ли были зубные щетки и человек умел чистить зубы? ( просмотр фрагмента мультфильма «Фиксики» о зубной щётке)  - А теперь узнаем, как надо питаться, чтобы зубы не портились.   5 ученик: Чтобы зубы не портились, нужно в пищу употреблять молоко, молочные продукты, овощи, фрукты. Особенно полезен зубам витамин Д, он содержится в рыбе, яичном желтке, молоке, масле. Полезно есть капусту, лук, чеснок, горох, фасоль, апельсины, помидоры, гречку, овсянку, морскую капусту, ржаной хлеб. Эти продукты содержат витамина, кальций, фосфор, укрепляющий эмаль зубов.   **Практическое задание**  - Выбери те продукты, которые полезны для зубов. ( На блюде у одной группы детей морковка, яблоко, конфета, творог, арахис, шоколадка, помидор, кефир, сухарики, у другой группы – то же самое записано словами. Дети выбирают то, что полезно для зубов)  **3. Подведение итогов**  -Баба яга:  А сейчас мы поиграем, а заодно и проверим, как вы усвоили сегодняшний материал.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  На неправильный совет  Говорите: «Нет, нет, нет!»  Постоянно нужно есть  Для зубов для ваших  Фрукты, овощи, омлет,  Творог, простоквашу.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  Не грызите лист капустный,  Он совсем, совсем не вкусный.  Лучше ешьте шоколад,  Вафли, сахар, мармелад.  Это правильный совет?  Нет, нет, нет.  Говорила маме Люба:  «Я не буду чистить зубы»  И теперь у нашей Любы  Дырка в каждом, в каждом зубе.  Каков будет ваш ответ?  Молодчина Люба?  Нет!  Навсегда запомните,  Милые друзья,  Не почистив зубы,  Спать идти нельзя.  Если наш мой хороший,  Вы похлопайте в ладоши  - Молодцы, ребята! Хорошо усвоили тему, да и я тоже буду теперь беречь свои зубы. Спасибо вам за науку! До новых встреч! (Баба Яга уходит)  - Заканчивая наше занятие, я хочу вам сказать, что красивая улыбка – это одна из составляющих вашего здоровья и уверенности в себе. Здоровая полость рта – это неотъемлемая часть здоровья организма в целом. Поэтому не оставляйте уход за зубами на потом. Уделяйте зубам должное внимание, чистите их утром и вечером, а также полоскайте рот после каждого приема пищи. Здоровые зубы, не те, которые хорошо лечат, а те, за которыми постоянно и хорошо ухаживают. Если вы хотите стать обладателем здоровых и красивых зубов, нужно просто пользоваться всеми правилами гигиены зубов и полости рта. Не забывайте, что ваше здоровье – в ваших руках.  ( раздаю памятки для работы дома всей семьёй)  - А что бы ещё вы хотели узнать по этой теме? (дети высказываются, учитель нацеливает на работу на следующем занятии) |