**УРОК ВАЛЕОЛОГИИ**

**в 6 классе.**

**ТЕМА: ЗУБЫ.**

**Задачи:**

***образовательные:***

* закрепить знания учащихся о строении и функциях зубов;
* о причинах нарушения зубов;
* сформировать у учащихся гигиенические правила ухода за полостью рта;

***воспитательные:***

* сформировать представление о вредном воздействии факторов внешней среды на зубы;
* способствовать развитию бережного отношения к своему здоровью;

***развивающие:***

* развитие навыков ухода за полостью рта;
* умение анализировать состояние здоровья своего организма;
* составлять собственную программу по уходу за полостью рта.

**Оборудование:** таблицы “Схема строения органов пищеварения”, “Зубы”, плакаты “Зубы”, “Как чистить зубы”, “Зубные пасты”, “Яблоня”, раздаточный материал “Вот как выглядит зуб изнутри”, памятка “Правила чистки зубов”, валеологический самоанализ, картонные модели яблок(3/3) красного, желтого, зеленого цветов, этикетки от продуктов.

**Структура урока:**

1. Организационный.
2. Актуализация знаний.
3. Изучение нового материала.
4. Валеологический самоанализ.
5. Рефлексия урока.
6. Домашнее задание.
7. Выводы по уроку.

### Ход урока

### I. Вводная часть.

### 1. Построение.

### «Сотвори солнце в себе».

### В природе есть солнце. Оно всем светит , всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем.

### II. Основная часть.

### 1. Актуализация знаний:

Беседа с учащимися по вопросам:

- Кто мне скажет, что означает слово «здоровье»?

- Чему мы учимся на наших уроках?

- Да, на уроках валеологии мы учимся любить свой организм, заботиться о нем.

- А какая у нас сегодня тема? Послушайте внимательно загадку и постарайтесь найти ответ:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю.

(Губы и зубы.)

**(Слайд 1)**

– Какие функции выполняют зубы?  
– Какие зубы появляются у детей на первом году жизни?  
– Какие зубы приходят на смену молочным?  
– Сколько у человека постоянных зубов?  
– Какие типы зубов вы знаете?  
– Какие функции выполняют резцы? Клыки? Коренные зубы?  
– Какое строение имеет зуб? **( слайд 2).**

**Таким образом**, зубы построены из очень прочного вещества и работают почти без износа много лет. Но все же и они начинают разрушаться и болеть.

– Какие причины разрушения зубов вы знаете? ( Механическое повреждение зубов, смена горячей и холодной пищи, малая нагрузка на зубы и ткани вокруг зуба при употреблении мягкой пищи, недостаточное употребление витаминов (особенно В и С), нехватка микроэлементов (фосфора, кальция, железа, фтора), излишнее употребление сладкого и мучного, несоблюдение правил ухода за зубами.)

– Какие болезни наиболее характерны для зубов? (Кариес – образование полостей в твердых тканях зуба. Пульпит – воспаление пульпы. Пародонтит – воспаление тканей вокруг зуба, приводящий к удалению зуба.) **(слайд 3)**

– Каковы последствия потери зуба? ( Болевые ощущения, труднее становится пережевывать пищу, увеличивается нагрузка на другие зубы, а значит, они тоже быстрее разрушаются, ухудшается речь и портится внешний вид человека, больной зуб вредит другим органам – желудку, почкам, сердцу.)

Это все отрицательные последствия потери зуба.

**Физкультминутка 1:**

Люди с самого рожденья   
Жить не могут без движения.  
Руки опустите вниз,  
Выровняйте спину,  
Голову не наклоняйте  
Упражнение начинайте.

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: “Сила во мне” и тянется вверх. Другая говорит: “Нет, сила во мне” и тоже тянется вверх. “Нет, – решили они – мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих”. Потянулись обе вместе, сильно – сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

А теперь:

Сядем смирно, без движенья,   
Продолжаем упражнение (выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить)  
Руки поднимем, (вдох)  
Потом опустим (выдох)  
И очень глубоко  
Всей грудью вдохнем.  
Дышим раз, дышим два,   
За работу нам пора.

### 2. Новый материал:

1. **Главная задача урока:** научиться не допустить разрушения зубов и их потери**. (слайд 4)**

Для этого необходимо знать правила ухода за ротовой полостью**. (слайд 5)**

Исходя из жизненного опыта, предложите правила по уходу за зубами.

**( слайд 6).**

Об отрицательном значении сладкого для зубов постоянно говорят. А как на практике определить содержание сахара в пище?

(Учащиеся предлагают варианты решения данной проблемы).

**2.Игра “Где спрятан сахар?”**

На столе находятся этикетки от наиболее употребляемых продуктов.

**Задание**: распределите этикетки на две группы: с малым и большим содержанием углеводов.

Назовите продукты, которые содержат малое количество углеводов и наиболее полезны для зубов.

Назовите продукты, содержащие большое количество углеводов и являются наиболее вредными для зубов.

Итак, наиболее “агрессивными” являются карамель, леденцы, пряники, печенье. А поддерживают здоровье зубов такие продукты, как творог, молоко, каши, особенно овсяная. В них содержится много кальция и фосфора, укрепляющих зубную эмаль.

Чтобы зубы укреплять,   
Будем в пищу потреблять:  
Лук, капусту, апельсины,   
Не забудем витамины,   
Масло, гречку и горох,   
Молоко, томаты, сок.

**(Слайд 7).**

3. Беседа с учащимися по вопросам:

Какие правила ухода за зубами вам известны?

Что необходимо для чистки зубов?

Ассортимент зубных паст огромен. Чем нужно руководствоваться при их покупке? (Демонстрация плаката “Зубные пасты”)

(Зубные пасты должны содержать микроэлементы: кальций и фосфор – для укрепления зубной эмали, фтор – препятствует развитию бактерий, защищает от кариеса; лекарственные травы: шиповник – источник витаминов, эвкалипт – оказывает противовоспалительное действие, мята и мелисса – способствуют заживлению ран, ромашка – антибактериальное и антисептическое действие, кора дуба – снимает кровоточивость десен и воспаления, экстракт сосны – укрепляет эмаль и десны).

Каким требованиям должна отвечать зубная щетка? (Демонстрация зубных щеток).

Как правильно чистить зубы?

**4. Практикум «Чистка зубов».**

(Выполняют все дети. **Слайд 8.)**

- Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

- Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.

- Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед-назад.

- Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

- Не забудьте почистить язык.

**Физкультминутка 2:**

Мы сегодня утром встали,  
**Раз** – за щеткой побежали,  
Взяли пасту – это **два,**   
С фтором паста быть должна.

**Три** минуты чистим зубы,   
И **четыре**, не забудем:  
Чистить их со всех сторон,   
Прополощем рот потом.

### 3. Валеологический самоанализ.

На основании валеологического самоанализа оцените, правильно ли вы осуществляете уход за зубами? (Учащиеся выполняют индивидуальную работу с валеологическим самоанализом )

**(Слайд 9)**

Сопоставьте количество “плюсов” и “минусов”. Проведите анализ своих результатов и составьте программу, **что надо делать каждому из вас, чтобы сохранить свои зубы в целости на долгие годы.**

Обсуждение результатов валеологических самоанализов учащихся.

### 4. Рефлексия урока.

Учащимся предлагается оценить свои знания, полученные на уроке.

Пусть яблоня плодоносит (работа с плакатом).

Повесьте на яблоню яблоки, соответствующие по цвету знаниям (красное, желтое, зеленое), которые вы получили на уроке.

### 6. Домашнее задание.

Запишите в тетрадь собственную программу по уходу за зубами, исходя из валеологического самоанализа. Обсудите данную программу с родителями.

### 7. Выводы по уроку.

Как поешь, почисти зубки!  
Делай так **два** раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты-  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,   
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год **два** раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет**! (Слайд 10)**

Оценки учащимся за урок.

Спасибо всем за работу на уроке.

**Литература**

1. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев “Твое здоровье. Укрепление здоровья”. Санкт-Петербург, “Детство-пресс”, 2006.
2. М.Залесский “Занимательная анатомия”. М. “РОСМЭН”, 1998.
3. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина “Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья”. М. “ВАКО”, 2006.