Здоровые зубы - здоровью любы

(ООД по ФЦКМ проведенная совместно с приглашенным врачом-стоматологом)

Цель: учить детей правилам ухода за зубами, формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков, закрепить практическое умение и способы чистки зубов, дать представление о строении зубов, развивать самостоятельность и ответственность за свое здоровье, воспитать у детей положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Ход НОД

1. Сюрпризный момент.

**Воспитатель:**

Когда мы едим – они работают,

Когда мы не едим – они отдыхают.(Зубы)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ...(зубы)

-Правильно, ребята, отгадали! А  у нас у всех есть зубы? Покажите. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

**Ответы детей:** *(чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)*

**Воспитатель:**- Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать. Но зубы не только нам нужны, они нужны и бобренку, чтобы построить себе крепкий дом, и волчонку, чтобы его услышала мама, как он стучит зубами, придет и согреет его. Зубы нужны зайчонку, чтобы грызть морковку, капусту и зеленую сочную траву.

1. Основная часть.

**Воспитатель:**- Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

**Ответы детей: …..**

**Воспитатель:**- А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

**Ответы детей**: *(в больницу к врачу.)*

**Воспитатель:** Сегодня к нам в гости пришел врач, который лечит зубы – стоматолог. Она сейчас нам много интересного расскажет про то как надо ухаживать за зубами, как правильно питаться что бы наши зубы оставались надолго здоровыми, а улыбка белоснежной.

**Стоматолог:** Здравствуйте, ребята!лечить совсем не больно, если два раза в год проверять свои зубы у зубного врача, он называется стоматолог. Осмотрит стоматолог зубы, проверит, нет ли налета или кариеса, и скажет, здоровы ли твои зубы.

**Стоматолог:** Кариес появляется если не чистить зубы, на них появляется налет. Это на зубах оседают частицы пищи.  Что такое зубной налет? (Тонкая пленка, которая образуется на поверхности зубов. Этими остатками пищи любят питаться бактерии. При этом они выделяют кислоту, которая разъедает верхний слой зубной коронки – эмаль. И тогда на зубе образуется кариес. Поэтому надо чистить зубы и полоскать рот после еды.) А когда зубы не чистят долгое время, на них вырастает черный камень. Налет и черный камень — это друзья кариеса. Они разрушают зуб, и в нем появляется дупло — дырочка. В нее попадает пища, и от этого зуб все больше и больше разрушается и начинает болеть.

**Физкультминутка:**

У нас славная осанка

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята

И как мишка косолапый.

И как серый волк-волчище.

И как заинька-трусишка,

Вот свернулся волк в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

**Стоматолог:** Доктор, конечно же, сможет кариес вылечить. Он почистит налет и черный камень и поставит пломбу. Пломба похожа на заплатку. Вы видели, как мама ставит заплатки, когда белье разорвется? Наложит кусочек ткани на дырочку и зашьет ее. Так и доктор: возьмет немного специальной смеси и замажет отверстие в зубике, чтобы он больше не болел.

**Стоматолог:** У стоматолога, как и любого другого врача, имеются специальные инструменты. Например, зеркальце и щипчики.

 **Стоматолог:** Главные охранники здоровья зубов – зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты. Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку *(показ стоматолога правильной чистки зубов*).

- Сначала чистим передние зубы: снизу – вверх , с верху – вниз, затем боковые – с левой стороны, боковые – с правой стороны. *(вся группа детей учится)*

 - Еще вам нужна зубная паста. Зубы нужно чистить утром и вечером, а после еды полоскать рот, чтобы между зубов не оставались кусочки пищи. Нужно беречь зубы: не грызть орехи и другие твердые продукты. А еще зубы очень не любят, когда дети едят много сладкого. От этого зубы начинают портиться и болеть.

*А вот что зубы любят-*

Очень полезны для зубов молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды, а когда их недостаточно, то обязательно нужно принимать витамины.

«Чтобы зубы укреплять,

Будем в пищу потреблять,

Лук, капусту, апельсины,

Не забудем витамины,

Масло, гречку и горох,

Молоко, томаты, сок»

1. Итог.

Дидактическая игра: «Разрешается – запрещается»

-Ковырять в зубах булавкой или другими металлическими предметами?

- Грызть орехи, твердые конфеты?

-Тщательно пережевывать пищу?

-Держать в зубах металлические предметы?

- Полоскать рот после каждого приема пищи?

- Открывать  зубами  бутылки?

-Откусывать яблоко?

-Долго грызть семечки и леденцы?

- Пить кипяток (сильно горячий чай, кофе)?

-Есть холодное мороженное, запивая его горячими напитками?

-Чистить зубы?

-Раскусывать рафинированный сахар?

-Грызть морковь?

-Откусывать зубами нитку или проволоку?

-Посещать стоматолога?

**Стоматолог: -** Кто запомнил основные правила?

Дети:

а) ежедневно утром и вечером чистить зубы;

б) не забывать полоскать рот после еды;

в) не есть много сладостей;

д) есть продукты богатые кальцием;

е) два раза в год посещать стоматолога;

ж) зубные щетки менять  каждые три месяца.

1. Заключение.Это совсем не трудные правила, их легко запомнить и выполнять.

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 идем

В год два раза на прием.

 И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

**Воспитатель:** Ребята, давайте скажем спасибо стоматологу за столь интересную беседу.

А мы с вами сейчас посмотрим выставку, посвященную здоровым зубам.

 