НОД

«Здоровые зубки»

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Малышева Светлана Валентиновна

Муниципальное Казённое дошкольное образовательное учреждение ЦРР

детский сад № 5 «Родничок» 2013г.

**Цель:** формировать представления о ЗОЖ.

**Задачи:**

- расширять представления о важных компонентах сохранения здоровых зубов (правила ухода за зубами, последовательность чистки зубов, полезные и вредные продукты);

- способствовать развитию у детей навыков личной гигиены;

- Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

 **Методические приемы:** загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

**Материал:** картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, ватные палочки.

**Словарная работа:** обогащать в речи детей слова - эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка, медицинская нить.

**Предварительная работа:**

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Давайте улыбнёмся друг другу, и всем гостям улыбнёмся и вместе поиграем, посмотрите на экран, как играют ребята, давайте поприветствуем друг друга:

**Слайд №1**

* *Игра «Приветствие»*

Ладошки просыпайтесь

(трут ладошки друг о друга)

Похлопайте скорей

(хлопают в ладошки)

Ножки просыпайтесь

(поглаживают ноги)

Спляшите веселей)

(хлопают по коленям)

Ушки мы разбудим

(ушки потирают)

Лобик разотрём

(гладят лобик)

Носиком пошмыгаем

Песенку споём.

(глубоко вдыхаем и выдыхаем носом)

Доброе утро! Доброе утро!

(машут руками)

Доброе утро всем, всем, всем!

(хлопают в ладоши)

**Воспитатель:** Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский. Послушайте и отгадайте, если правильно отгадаете, то откроется следующая картинка:

Когда я ем, они работают;

Когда я не ем, они отдыхают.

*(зубы)*

**Слайд№2**

**Воспитатель:**

* Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.
* Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать.

**Слайд №3**

Давайте посмотрим на следующую картинку, скажите, чем они отличаются друг от друга зубы?

* Слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. В зубах тогда появляются дырки – они называются - кариес. Как называются дырки на зубах?
* Ребята, сейчас давайте подойдём к зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные?
* Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боль при лечении не будет совсем чувствоваться.
* Чтобы зубы были здоровыми, что нужно делать (ответы детей), а ещё нужно делать зарядку, заниматься спортом.

**Слайд №4**

**Физкультминутка**

Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом

Рано утром не ленись

На физкультминутку становись.

**Воспитатель:**

1. Я иду, ты идёшь – раз, два, три,

Я пою, ты поёшь – раз, два, три.

Мы идём и поём – раз, два, три.

Очень дружно мы живём – раз, два, три.

(обычная ходьба)

1. Побежали, побежали без оглядки

Засверкали, засверкали наши пятки.

(легкий бег.)

1. Ритмическая гимнастика «У жирафа»

**Воспитатель:**

Сейчас я прочитаю стихотворенье, а вы мне отгадайте про кого оно.

**Слайд№5**

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

*Л.Фадеевой "Лечим зубы"*

* Про кого это стихотворение?
* А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

**Слайд№6**

* Кто из вас лечил зубы?
* Кто не боится этого делать?
* А нужно ли посещать стоматолога, если ваши зубы здоровые?
* Даже если ваши зубы здоровые вы можете посетить кабинет, стоматолога и он расскажет правила ухода за зубами.Я сейчас вас познакомлю с этими правилами:

**Слайд №7**

* полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
* чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
* обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;
* не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
* никогда не грызи твердые предметы;
* не ешь много сладкого;
* правильно храни щетку - в чистоте, хорошо промытую в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

**Слайд №8**

**Воспитатель:**

* Ребята, давайте посмотрим на картинки, на которых изображено, в какой последовательности и как правильно чистить зубы.
* Посмотрите на первую картинку и скажите, как движется зубная щетка по зубам? (Зубная щётка движется снаружи по зубам сверху вниз).
* Кто скажет, как дальше надо чистить зубы – смотрим на вторую картинку? (Щётка бегает изнутри по нижним зубам).
* Сейчас Настя покажет картинку, на которой щётка чистит язычок и его нужно чистить, потому что на язычке скапливаются микробы.
* Давайте посмотрим на третью картинку, что дальше делает зубная щётка? (Зубная щётка чистит серединки зубов).
* А Дима покажет шестую картинку и скажет чем ещё можно чистить зубы, остатки пищи можно вытащить медицинской нитью.
* Давайте посмотрим дальше, куда бежит щётка? (Щётка движется изнутри по верхним зубам).

Дети, вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей зубной щёткой.

**Слайд №9**

**Воспитатель:**

За зубами ухаживают не только люди, но и даже звери - крокодилы. Только они не могут пользоваться зубной щеткой – у них лапки очень короткие. Поэтому у крокодилов вместо зубной щетки есть птичка Тари. Люди могут дополнительно пользоваться, чем могут пользоваться люди ещё: зубочисткой, жвачкой, медицинской нитью.

**Экспериментальная деятельность**

**Слайд №10**

* Если мы не будем соблюдать эти правила, то у нас во рту появятся микробы, давайте рассмотрим, какие микробы находятся на зубах, на зубах появляется налёт от пищи. Посмотрите, какие бывают зубы, если не соблюдать правила ухода за зубами. Хотите ли вы иметь такие зубы. Сейчас мы проведём опыт с вашими зубами, в каком состоянии ваши зубы?
* Предлагаю вам провести эксперимент с ватной палочкой. Возьмите по одной ватной палочке и подойдите к зеркалу. Потрите палочкой по зубам сверху вниз, между зубами, трите аккуратно, чтобы не поранить, дёсна и посмотрите на свою палочку. Что изменилось, какого цвета палочка?
* Если дети отвечают, что палочка чистая, то педагог: Ваши зубки чистые, значит, вы пользуетесь зубной щеткой.
* Если дети отвечают, что на палочке есть налет, то педагог: Что это может быть? (ответы детей)
* Микробы мелкие, их не видно, но они очень вредные, разрушают твердые зубы. Поэтому зубы надо чистить два раза в день: вечером чистят зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Также нужно всегда помнить правила ухода за зубами.
* Какие правила ухода за зубами вы знаете? (ответы детей)
* Что для этого надо делать? *(чистить зубы, полоскать рот, нельзя грызть овощи и фрукты).*

**Воспитатель:**

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

* Сейчас поиграем в одну очень интересную **игру «Что полезно,** **а что вредно для зубов».**

**Слайд № 11**

* Посмотрите, я буду показывать картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты, будьте внимательны. Если я покажу полезный продукт для зубов, вы будете хлопать в ладоши; если я назову вредный продукт – то вы сделаете руки крестиком (запрещающий знак).
* Правильно, молочные продукты -  укрепляют эмаль зуба, поставляя организму кальций. А  яблоки, морковь - содержат кислоты, которые позволяют счищать с зубов зубной налет.

**Рефлексия**

**Слайд 12**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Если все, что мы сегодня с вами узнали, вы будете выполнять, то ваши зубки будут белыми и здоровыми.

У меня есть веселый и грустный человечки, выберите картинку, которая показывает какое у вас сейчас настроение и подойдите к ней? (Дети показывают карточки с лицом радостным или грустным).

Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)

Да! (смотрят в «бинокль»)

Вы готовы, ушки?

Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)

Вы готовы, ручки?

Да! (хлопают в ладоши)

Вы готовы, ножки?

Да! (поглаживают ноги, притопывают)

Вы готовы?

Да! Да! Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)