**Конспект НОД по валеологии**

**в подготовительной группе**

**на тему: «Ослепительная улыбка на всю жизнь».**

**Цель:**уточнить и закрепить основные правила гигиены полости рта; формировать у детей представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов;

воспитание нравственных качеств. Создание положительного настроя.

Ход занятия.

**1.Оргмомент.**

Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь и поприветствуйте друг друга добрыми словами. Молодцы!

Мы с вами составили «Азбуку добрых слов».

**2.Психогимнастика (набор пиктограм)**

А теперь посмотрите на эти лица. Какие они разные!

- Подумайте иназовитекакое состояние человека выражают эти лица?

Изобразите: злую Бабу Ягу, печальную Алёнушку, весёлого Петрушку.

- Ребята, а какое выражение лица вам больше нравится? Верно, приятнее смотреть на улыбающегося человека.

**3**. Дети, сегодня мы с вами поговорим о том, как правильно ухаживать за зубами, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь. А поможет нам наш знакомый мальчик – озорник по имени…? (Стобед)

Как поел, почисти зубки! ( Запись на магнитофоне)

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!

Дети, какие советы по уходу за зубами важно соблюдать:

Какой совет самый главный? (Чистить зубы два раза в день).

Когда нужно чистить зубы? (Утром и вечером после еды).

Сколько раз в год нужно ходить к стоматологу? (Два раза в год).

Что нужно делать после приема сладкой пищи? (Полоскать рот).

**4.Оздоровительная минутка. Игра «Орешек».**

А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Показываю, как надо сжать зубы). Челюсти напряглись, стали, как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот приоткрылся, всё расслаблено. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сжимаем,

А потом их разжимаем.

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется…

- Для чего мы чистим зубы? (Это надо для того, чтобы удалить остатки пищи до того, как начнет разрушаться зуб.)

Правильно, во рту всегда влажно и тепло, поэтому микробы стараются остаться там надолго. Почистив зубы или прополоскав рот, мы от них освобождаемся.

- Какая должна быть щетка, чтобы хорошо почистить зубы? (С мягкой и ровной щетиной, а не старой и лохматой).

- Какое еще правило по использованию зубной щетки вы знаете? (Нужно пользоваться только своей зубной щеткой и никому ее не давать).

- А чем лучше чистить зубы: зубным порошком или пастой?

- Верно предпочтение следует отдавать пастам, они очень хорошо очищают зубы, в них содержатся витамины, лекарственные травы, различные вещества очень полезные для зубов.

- Какое вещество, содержащееся в зубной пасте, делает зубы крепче? (Фтор).

- Какая зубная паста вам нравится? Придумайте свою зубную пасту. Какая она была бы?

**5. А сейчас мы с вами поиграем в игру «Веселый и грустный зубик».**

Часто кушать, как попало,

Вам, ребята, не пристало.

Если сам себе не враг,

Перекусывай вот так:

Молоко, орехи, сыр,

Овощи, поп – корн, кефир,

Вам тогда не повредит

Кариес – зубной бандит.

Когда я буду называть полезный для зубов продукт, какой зубик вы поднимите? (Весёлый)

- А если я назову вредный для зубов продукт (Сладости). Какой зубик вы поднимите? (Грустный). (**картинки – символы).**

**6. Игра «Путешествие по лабиринту»**

- Молодцы, все были внимательными. Предлагаю вам, ребята, отправиться в путешествие. Вообразите себя идущими по дороге, которая ведет путь к «ослепительной улыбке».

Я буду рассказывать о нашем путешествии а вы мне поможете закончить предложения.

- Солнечный день. Мы проснулись. Съели полезный завтрак и следующее, что сделали, это…(почистили зубы).

Мы с вами начали путешествие. В пути мы проголодались. И наша первая остановка была около…(киоска полезных продуктов).

Здесь я угостила вас щавелем, грушами, дольками лимона, персиками.(**Мимические упражнения).**

Затем мы повернули за угол. О! Что мы там увидели? (сладости).

Это был лес налёта. В нем было сладко и вязко. Зубики наши испугались, потому что…(сладости вредны для зубов). Некоторые дети ели сладости. О чем вы им напомнили?( о необходимости полоскать рот после еды).

- Мы быстро вышли из леса налета, чтобы прибыть в туннель зубных щеток.

В туннеле зубных щеток мы выбрали две важные вещи. Это были…(зубная паста с фтором и зубные щетки).

- Затем мы вышли из туннеля и пошли на прием к…(Стоматологу).

Это был восхитительный день! Но оставалось выполнить еще одну вещь…

(Почистить зубы перед сном).

Молодцы, ребята, порадовали свои зубики. Но, чтобы они жили счастливо необходимо иметь полезные для зубов привычки.

**8.**А каких привычек у вас больше полезных или вредных мы узнаем, когда вы ответите на вопросы Стобеда. **(Тестирование.У каждого ребенка прямоугольник размером три клеточки по горизонтали и пять по вертикали).**

Я буду задавать вам вопросы. При положительном ответе ставите в клетке крестик, при отрицательном – прочерк. Заполнение клеток идет по горизонтали.

**Вопросы к тесту.**

1.Я чищу зубы два раза в день.

2. Я использую пасту с фтором.

3.Я перекусываю фруктами и овощами.

4.Я не грызу ручки и карандаши.

5.Я часто ем сладкое.

6.Я люблю сосать палец.

7.Я дышу через нос.

8.Два раза в год я хожу к стоматологу.

9. Я стараюсь не дышать ртом.

10. Я люблю перекусывать конфетами.

11. Чтобы развлечься, я начинаю давить языком на зубы.

12.Я стараюсь произносить звуки правильно.

13.Я не прикусываю губу.

14. Я сплю на низкой подушке.

15. За столом я стараюсь сидеть прямо.

После ответов на все вопросы предлагаю детям красным карандашом соединить крестики последовательно. Должна получиться цифра 5, если у детей здоровые привычки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 + | 2 + | 3 + |
| 4 + | 5 - | 6 - |
| 7 + | 8 + | 9 + |
| 10 - | 11 - | 12 + |
| 13 + | 14 + | 15 + |

**9.**А теперь посмотрите на солнышко, улыбнитесь и проговорите такие слова:

Добрый день солнцу и птицам.

Добрый день улыбчивым лицам.