

Конспект «Чтобы зубки не болели»

Цель: Содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены (особенно гигиены зубов)

Задачи:

- Формировать представление детей о зубах и их предназначении.
- Уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах для зубов.
- Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды)
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
- Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью, потребность соблюдать личную гигиену.

Оборудование:

Зубные щетки и зеркала по количеству детей, зубная паста, вспомогательные картинки с изображением мороженого, торта, орехов, овощей, фруктов, сока; вата, макет зубов, рисунок-схема «Как правильно чистить зубы», халат, колпак, очки.

Дети в кругу.

Воспитатель: Доброе утро дети. Поздороваемся с нашими гостями. Давайте все вместе встанем в круг и зарядимся хорошим настроением.

- Собрались все дети в круг
Я твой друг и ты мой друг!
Дружно за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся!

Воспитатель: Я вижу, что у вас ребята прекрасное настроение, вы все так красиво улыбаетесь! (*садутся за столы, или на стулья*)

Послушайте фрагмент песни Э. Шаинского «От улыбки»

– Какая песня прозвучала?

– В этой песне есть такие слова «От улыбки станет всем светлей». Как вы понимаете смысл этих слов? (улыбка дарит радость, поднимает настроение)

– Ребята, а какую улыбку можно назвать красивой? (добрая, радостная, нежная, с красивыми зубами). Улыбнитесь, какие вы красивые.

Воспитатель: Отгадайте загадку:

Когда мы едим – они работают,

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят (*зубы*)

Правильно.

Воспитатель: А теперь закройте глазки, и считайте медленно до пяти. (*Дети считают, воспитатель в это время надевает белый халат, очки, колпак*)

А теперь открывайте глаза. Как выдумаете, кто теперь я? (ответы детей).

Правильно: я врач – стоматолог. Я врач который лечит, и даёт советы по уходу за зубами.

Сегодня на занятии мы узнаем, что нужно делать, чтобы зубы не болели.

У вас на столах лежат зеркала. Возьмите зеркало в руки рассмотрите свои зубки. Будьте аккуратны при работе с зеркалом.

– Пощупайте язычком свои зубы и десны, что вы почувствовали? Какие они? (гладкие, твердые, острые)

Все ли зубы имеют одинаковую форму? (нет)

Зачем человеку зубы?

(Зубы откусывают и пережевывают пищу, зубами можно грызть, разговаривать, зубы помогают правильно говорить)

Посмотрели, аккуратно положите зеркало на место.

Артикуляционная гимнастика:

Приоткройте рот и широко улыбнитесь. У вас получился красивый «заборчик». Покажите другу, какие красивые у вас получились «заборчики», «Ворота» - открыли ворота (рот и губы). «Кто, кто в ротике живет?» (Воспитатель вывешивает модель рта, открывает свой рот, демонстрируя его детям; продолжить выполнение артикуляционных упражнений.) «Веселый язычок» - спрятали, убрали, «Пузырь» - надули щеки и сдули.

Воспитатель: Ребята, а скажите, для того чтобы быть здоровыми, красивыми, не болеть, чем надо заниматься?

Дети: Спортом, зарядкой.

Воспитатель: Давайте и мы вместе с вами сделаем зарядку:

Это лёгкая забава –

Повороты влево - вправо.

Нам известно всем давно –

Там стена, а там окно. (*Повороты туловища вправо и влево*)

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. (*Приседания*)

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. (*Ходьба на месте*)

Дети садятся на стульчики

Воспитатель: Чтобы зубки были здоровыми и крепкими, их нужно беречь.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, отчего могут болеть зубы? (От конфет, от сладкого). Вы правильно сказали, что зубы могут болеть от конфет, если их есть очень много.

Воспитатель: А как же мы можем защитить наши зубы?

Дети: Кушать полезные продукты кушаете творог, сыр, яйца, пьете молоко и кефир.

Воспитатель: А еще всем очень полезно есть овощи и фрукты. Какие вы знаете овощи и фрукты?

Дети: Морковь, капуста, яблоки.

Воспитатель: Конечно, их труднее жевать, чем кашу или суп, зато зубы при этом становятся крепче. Дети выходят по одному и помещают картинки к зубам.

Дидактическая игра: «Полезное - вредное» (макеты или картинки зубов - весёлый, грустный)

Воспитатель: Из предложенных продуктов дети должны выбрать полезные и вредные для зубов продукты, разложить их к зубикам. Полезные: рыба, молоко, творог, яблоко, морковь, огурец, тыква... Вредные: торт, мороженое, конфеты, лимонад, чупа-чупс, кока-кола..

Воспитатель: Чтобы зубы не болели, нужно уметь ухаживать за ними. После еды на зубах образуется налет. В нем остатки пищи, мелкие крошки. Зубной налет разрушает зубы. Чтобы этого не произошло, что нужно делать?

Ответы Детей

Воспитатель: А вы знаете, когда нужно чистить зубы?

Дети: Два раза в день, утром после сна и вечером перед сном. Когда почистили зубы вечером, после этого ничего не едят.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что нам нужно для того, чтобы почистить зубки? (*Щетка, зубная паста. Воспитатель показывает несколько щёток. Дети выбирают нужную щётку*).

Давайте вспомним, как правильно пользоваться щеткой. *Макет зуба, воспитатель показывает, как правильно пользоваться зубной щёткой.*

Запомните правила чистки зубов:

Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние - снизу вверх.

Надо чистить все зубы - и передние, и боковые, чистить со всех сторон -снаружи и изнутри.

Надо также водить щеткой вправо и влево, чистим жевательную поверхность зуба. (*Можно вызвать двух детей*)

Физкультминутка:

- Быстро встали, улынулись
Выше-выше потянулись
Ну-ка плечи распрямите
Поднимите-опустите
Вправо-влево повернитесь
Рук коленями коснитесь
Сели встали, сели встали
И на месте побежали

Воспитатель: Запомнили, как правильно надо чистить зубы? Хотите сами попробовать? *Дети работают стоя.*

Дети: Хотим. *На заранее подготовленных столах лежат по количеству детей зубные щетки, расчески, на которых между зубцов вставлены не большие кусочки ваты. Имитация зубов - расческа, вата - остатки пищи между зубов. Дети вместе с воспитателем пробуют, как правильно надо чистить зубы. Воспитатель помогает детям, кто затрудняется.*

Воспитатель: Мы проведем опыт с расческами. Представим себе, что расчески – это наши зубки, а кусочки ваты - это остатки пищи, которые застряли между зубами.

Воспитатель: Ребятки, вам нравятся такие зубы, где много мусора?

Дети: Нет.

Воспитатель: Вот так у нас после еды и сладостей собираются остатки пищи, на них появляются микробы, зубы начинают портиться.

Попробуем почистить наши зубки.

Возьмите зубные щетки и проведите слева направо по расческе. Что получилось? (*мусор остался*).

А теперь сверху вниз, и переверните расческу снизу-вверх. Что получилось?

Чистыми стали наши зубки?

Кто скажет, как надо правильно чистить зубы?

Дети: сверху вниз верхние зубки и снизу-вверх нижние. *Садятся на стульчики.*

Воспитатель: Дети, чтобы зубы были здоровы, нужно не только правильно за ними ухаживать!

Воспитатель: А что делать, если нет рядом с нами зубной щётки и пасты? *Ответы детей.* Правильно, нужно прополоскать рот.

Давайте представим, что у нас во рту вода (*дети набирают в рот воздух и имитируют полоскание рта водой*). Когда хорошо прополощем рот, водичку надо обязательно выплюнуть.

Воспитатель: А зачем нужно рот полоскать?

Дети: когда мы кушаем, у нас во рту остаются остатки пищи и из-за них развиваются микробы кариеса. Нужно обязательно полоскать рот, чтобы не было остатков пищи, тогда не будет во рту микробов.

Воспитатель: Молодцы, дети, вы много знаете и умеете правильно ухаживать за своими зубами. А если зубы будут здоровыми, то и настроение будет хорошим. Вы всегда будете весёлыми и радостными.

Что вам понравилось?

Предполагаемые ответы детей

Воспитатель выслушивает все ответы детей.

Я предлагаю вам нарисовать на зубике ваше настроение. Если вам понравилось наше занятие, тогда зубик улыбается, а если нет, тогда зубик грустный. *На заготовках дети рисуют эмоции.*