

## Урок здоровья «Здоровые зубы – залог здоровья!»

### Актуальность темы:

- Кариес зубов остается одним самых распространенных заболеваний детей в России.
- Проблема сохранения здоровья зубов у детей не может быть решена без целенаправленного и своевременного формирования у детей культуры гигиены полости рта.
- Выработанная с детства привычка поддерживать зубы и десны в здоровом состоянии поможет избежать в будущем многих стоматологических проблем.

**Цель урока:** формирование у дошкольников навыков правильного гигиенического ухода за полостью рта

### Задачи урока:

1. расширить знания детей о гигиене полости рта;
2. научить правильно и регулярно чистить зубы;
3. формировать навыки посещения врача-стоматолога с профилактической целью;
4. воспитывать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья.

**Целевая аудитория:** воспитанники ДОУ

### План занятия

№	Этапы занятия	Время	Техническое обеспечение
1.	Организационный момент. Энергизатор «Приветствие»	5 мин.	
2.	Информационный блок	10	Презентация
3.	Практикум «Чистка зубов»	15 мин.	Презентация, образцы зубных щеток, зубных паст
4	Энергизатор «Физкультминутка»	2 минуты	
5	Игра «Что полезно и что вредно»	5	Карточки с рисунками

	для зубов»	минут	или муляжи продуктов
6	Стихотворение Б. Заходера «Все о зубах»	3 минуты	Стихотворение на слайде презентации
7	Заключительная часть: рефлексия	5 минут	
Итого: 30 мин.			

## 1. Организационный момент.

**Медсестра :** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о том, как сохранить здоровье и красоту ваших зубов. Но сначала давайте поприветствуем друг друга.

Энергизатор «Приветствие»

По команде «Утро!» участники здороваются за руку и говорят «Доброе утро!», по команде «День» здороваются двумя руками и говорят «Добрый день!», по команде «Вечер!» здороваются за руку, а левую руку кладут на плечо того, с кем здороваются. Команды повторяются в различной последовательности

## 2. Информационный блок

**Медсестра:** Скажите, пожалуйста, для чего нужны нам зубы?

**Воспитанники отвечают:** (Они измельчают пищу, чтобы она лучше переваривалась в желудке, правильно и красиво говорить и пр.).

**Медсестра:** Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 2 - 2,5 годам их становится 20. К 12 - 13 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

Медсестра : А теперь улыбнитесь и покажите друг другу свои зубки. Какие они белые, чистые, красивые. Значит - здоровые. А для того чтобы они всегда были такими, за ними надо правильно ухаживать.

Давайте послушаем стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...».  
Прочитает \_\_\_\_\_

Как у нашей Любы  
Разболелись зубы:  
Слабые, непрочные –

Детские, молочные...  
Целый день бедняжка стонет,  
Прочь своих подружек гонит:  
- Мне сегодня не до вас!  
Мама девочку жалеет,  
Полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.  
Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит.  
Чем бы доченьку занять,  
Чтобы боль зубную снять?..

**Медсестра** : - Как вы думаете, почему болели зубы у Любы?  
- Почему появилось повреждение?  
- Случалось ли такое с вами? Расскажите.

**Медсестра** : Зуб – это живой организм. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

- Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;
- Корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;
- Шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Зубы покрыты эмалью. Она твёрдая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются в зубе дырочки (кариес). Кариеc — это болезнь зубов. Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...

### 3. Практикум «Чистка зубов»

**Медсестра** : А теперь, ребята, скажите, пожалуйста, что надо делать, чтобы зубы были здоровыми?

- Назовите главных помощников, сохранения зубов здоровыми. (*Демонстрируются разные зубные щетки, пасты*).

**Медсестра** : Во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы.

Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки.

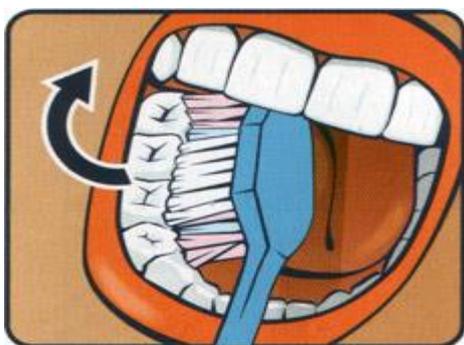
## Правила чистки зубов

**Медсестра** : демонстрирует как правильно чистить зубы с помощью рисунков на слайдах презентации

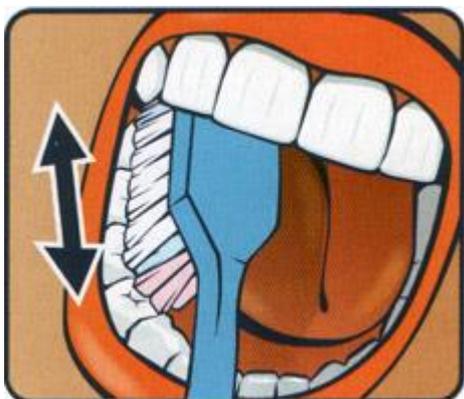
1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Короткие «выметающие» движения зубной щетки – сверху - вниз.



2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Выметающие движения щетки снизу - вверх от десны.



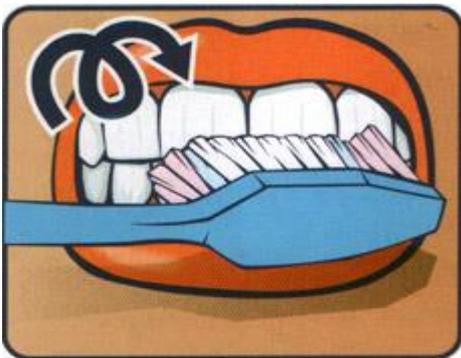
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Горизонтальные движения щетки - вперед назад.



4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями от десны к режущему краю зуба.



5. Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях



6. Не забудьте почистить язык.

*Медсестра* : Давайте, сейчас мы с вами потренируемся. Представим, что в руках у вас зубная щетка и покажем, как правильно чистить зубы.

*Медсестра* : Мы научились правильно чистить зубы, а какие еще правила ухода за зубами мы с вами должны знать?

Текст на слайде:

#### **Правила ухода за зубами.**

1. Чистить зубы не менее двух раз в день.
2. Соблюдать правила чистки зубов.
3. Полоскать рот после каждого приема пищи.
4. Не есть много сладкой пищи.
5. Чаще есть овощи, фрукты и другие полезные продукты.
6. Дважды в год посещать стоматолога.

*Медсестра* : А теперь мы с вами немного отдохнем.

#### **4. Энергизатор «Физкультминутка»**

Сверху – вниз (дети поднимают руки вверх, а затем опускают вниз).

Снизу – вверх (поднимают руки снизу вверх)

Я по зубкам прыгаю (руки на поясе - прыжки).

Сбоку к середине (наклоны вправо, влево)

Я головкой двигаю (круговые движения головой).

А потом как юла (показать круговые движения пальцем)  
Кругом танец повела,  
Кругом танец повела (покружиться в одну сторону, затем в другую)  
И все зубы обошла (дети шагают на месте)

**5. Медсестра :** А теперь, ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Что полезно и что вредно для зубов» (работа с картинками или муляжами продуктов).

Давайте поделимся на две команды. Одна команда выберет полезные для зубов продукты, а другая команда — вредные.

А теперь посмотрите на слайде, правильно ли вы выбрали продукты.

Молодцы, вы успешно справились с заданием.

**6.Медсестра :** Молодцы! Зубы надо беречь и, как вы сказали, уметь ухаживать за ними. Давайте прочитаем все вместе стихотворение Б. Заходера «Все о зубах».

(стихотворение на слайде, дети читают хором)

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 идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

## **7. Заключительная часть**

**Медсестра:** Что же интересного вы узнали сегодня на занятии?

**Ответы детей:**

Почему нужно следить за зубами,  
как ухаживать за зубами,  
что вредно, что полезно для зубов и пр.

**Медсестра:** Дома обязательно расскажите своим родителям, что вы узнали сегодня полезного и интересного. Берегите свои зубы и будьте здоровы!