**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 для зубов» | 5 минут | Карточки с рисунками 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). Кариес — 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.



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



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



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



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



1. 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 разделимся 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!

1. **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!