**Конспект по здоровьюсбережению «Сохраним наши зубки здоровыми» в подготовительной группе**

**Цель**: содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены *(особенно гигиены зубов)*.

**Образовательные задачи:**

- Формировать представления детей о зубах, их строении и разновидностях, их предназначении.

- Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней).

**Развивающие задачи:**

- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

- Формировать активное участие в игре с взрослым и сверстниками.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему **здоровью**, потребность соблюдать личную гигиену.

- Воспитывать желание иметь красивые и **здоровые зубы**.

**Методы и приемы:**

**Практические:** Дидактическая игра "Что полезно, а что вредно", физминутка, опыт *«Как правильно чистить****зубы****»*.

**Наглядные:** демонстрационный материал *(картинки)*.

**Словесные:** беседа и вопросы по изображению, загадывание загадок, художественное слово, словесная игра *«Полезные и вредные советы»*.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, ребятки.

- Давайте **поздороваемся со всеми***(выполняется вместе с детьми)*.

Здравствуйте, наши ладошки! *(хлоп-хлоп)*

Здравствуйте, резвые ножки! *(топ-топ)*

Эй, язычки, просыпайтесь! *(цокают)*

Глазки, скорей открывайтесь! *(моргают)*Здравствуй, дружочек, здравствуй, дружок,

Крикнем мы дружно на весь белый свет:

Солнце, привет! *(машут солнцу.)*

Ребята, привет! *(машут.)*

- Ребята, помните добрую зубную Фею, которая забирает выпавшие зубы у детей и дает монетку за них. Сегодня утром она прислала вам посылку. Давайте её откроем и вместе посмотрим, что внутри. *(Воспитатель достаёт из посылки письмо и читает.)*

«Здравствуйте, мои милые, друзья из группы *«Тополек»*. Я надеюсь, что вы растёте **здоровыми и любознательными**, умными и воспитанными детками. Отгадайте мою загадку, и вы узнаете, для чего я вам прислала эту посылку. Я

надеюсь, что вы узнаете много полезного и интересного. Желаю успеха! Любящая вас зубная Фея!»

Загадка:

Когда мы едим – они работают,

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят.

*(****Зубы****.)*

- Правильно – это **зубы**. Сегодня мы поговорим с вами про **зубы**, про наших верных помощников, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать, а предметы, которые прислала нам зубная Фея, нам помогут.

- Где находятся **зубы**, ребятки? *(во рту)*. Правильно во рту.

- А знаете ли вы, зачем вам **зубы нужны**? Чтобы кусаться? (Чтобы жевать, правильно говорить, улыбаться, откусывать, пережевывать, грызть.)

- Без зубов человек может разговаривать? Без зубов человек не сможет красиво улыбаться. Без зубов мы не сможем откусить, грызть, пережевывать фрукты и овощи.

- Молодцы, ребята! Правильно, **зубы** выполняют очень большую работу. Им приходится много пережевывать пищи. Если не пережевывать еду – мы будем проглатывать еду кусками, а это очень вредно, может заболеть живот.

Без зубов человек не сможет хорошо питаться, у него не будет сил и он совсем заболеет. **Зубы** помогают нашему организму набраться сил и жизненной энергии.

- Давайте постучим языком по верхним зубам.Скажите: д-д-д. Какие **зубы**: твёрдые или мягкие? Да, ребята, **зубы** – самые твёрдые части нашего тела.

- Ребята, давайте рассмотрим с вами зуб.  *(Картинка.)*

- Какого цвета зуб? *(белого)*.

- Правильно, он белый, одетый в красивую *«рубашку»* из эмали. Эмаль – это тонкий слой, покрывающий верхнюю часть зуба. Эмаль защищает **зубы** от холода от тепла от ударов.

- Кто мне скажет, чем покрыты **зубы**?

- Верхняя часть зуба, ребятки, называется коронкой *(показываю)*.

- Как называется верхняя часть зуба? *(правильно, коронка)*.

- А в десне, ребятки, находится корень у зубика, посмотрите вот он какой. Это корень зуба. Что это? *(корень)*.

- Корень находится глубоко в десне, мы его не видим. Корень крепко держит зуб. Зуб крепко держатся в десне с помощью корня и не падают и не шатаются. Что это, ребятки? *(корень)* Где он находится? *(в десне)* Корень, что делает? *(крепко держит зуб)*.

- У маленьких деток зубки маленькие, их называют молочными, потому что они прорезываются в то время, когда ребенок питается только грудным молоком и не может есть твердую пищу. Молочные зубки выпадут и на их месте вырастут коренные **зубы**. У взрослых – 32 зуба.

- Какие у детей **зубы**? *(молочные)*. А у взрослых какие? *(коренные)*.- А сейчас, я предлагаю вам сейчас послушать одну историю.

Однажды жили - были в *«Домике - ротике»* **зубы и язычок**. Были они очень хорошими друзьями, и никогда не ссорились. Но случилось однажды, что домику- ротику прислали к празднику много-много гостинцев: конфет, шоколада и мармелада. Домик-ротик угостил сладостями и язычок и зубки. Но им все было мало. Язычок облизывается, говорит, еще хочу, и зубки стучат, еще хотим! Так все сладости и съели. И тут с ними случилась беда.

- Как, вы думаете, ребята, что случилось с зубками? *(Они ели много сладкого, и теперь заболели.)*

- Да, случилась беда – **зубы заболели**. Из-за сладкого на зубках поселились микробы и начали портить **зубы**. - Заболевание зубов называется кариес.  *(Картинка.)*

- Кариес – это разрушение эмали зуба. Эмаль зуба разрушается, образуется дырочка в зубе, и зуб начинает болеть.-Что такое кариес, ребятки? (болезнь зуба, *(дырочка в зубе)*.- Эмаль зуба может потрескаться от горячего или от холодного, если грызть зубами леденцы или орехи раскалывать зубами.- На эмали зубика появляется трещинка, туда попадают бактерии и начинают портить зуб. И появляется вот такая дырочка в зубике. Это очень больно.

- Как появляется кариес? *(разрушается эмаль зуба)*.

- Вспомним нашу историю про зубки.

- И все могло закончиться очень печально, но на помощь пришли помощники.

- Как вы думаете, кто эти помощники?

- Послушайте загадку.

Костяная спинка, Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, Нам усердно служит *(зубная щетка)*.

- Правильно, на помощь пришли помощники - это зубная щетка и зубная паста.

- Зубная щетка изготовлена из пластмассы. За ручку мы держим щетку в руке крепко, удобно. На головке зубной щетки – щетинки. На эти щетинки выдавливаем зубную пасту и чистят **зубы**.

- Давным – давно, когда не было зубных щеток, в древнем Египте люди пользовались деревянной палочкой с разжеванным *«веничком»* с одной стороны.  *(Картинки.)*

Дид. игра *«Выбери себе щетку и пасту»*

- Ребятки, зубная Фея прислала вот такие зубные щетки, посмотрите. Дети какой щеткой будут чистить **зубы**? *(детской)*.

- А взрослые? *(щеткой для взрослых)*. А почему?

- Детям нужна детская щетка, с мягкой щетиной. А можно чистить **зубы** маминой или папиной щеткой?- Нет, только своей личной щеткой.

- Кто знает, сколько раз в день нужно чистить **зубы**? *(два раза)*.

- Когда чистят **зубы**? *(утром и вечером)*.

- А вы когда чистите **зубы**?- А ваши мамы и папы?- Выберем зубную пасту.

- Какая зубная паста нужна детям? *(детская)*. А взрослым – паста для взрослых.

- Перед тем как чистить **зубы** нужно вымыть руки с мылом, вымыть щетку с мылом, положить немного пасты на щетинку. Как почистили зубки, нужно снова вымыть щетку с мылом и поставить в стаканчик. Через каждые 3 месяца нужно покупать новую зубную щетку.

- А если нет возможности почистить зубки, что нужно делать? *(прополоскать ротик водичкой)*.

- А если все-таки случилась беда, и **зубы заболели**, что нужно делать?

- Надо обязательно показать их зубному врачу.

- Как называется зубной врач? *(стоматолог)*.

- А теперь встанем ребятки в кружок, немножко отдохнем.

**Физкультминутка:**

Наши деточки устали, И со стульчиков все стали,

Потянулись, потянулись, Солнышку мы улыбнулись,

Вправо, влево наклонились Быстро к речке мы спустились,

Льется чистая водица Мы умеем сами мыться,

Зубную пасту мы берем Зубной щеткой **зубы трем**

Моем шею, моем уши Сами вытремся посуше.

- Есть еще один секрет,ребятки: очень важно правильно чистить **зубы**. Представим себе, что расчески – это наши зубки, а кусочки ваты– это остатки пищи, которые застряли между зубами.

- Ребятки, вам нравятся такие **зубы**, где много мусора? *(нет)*.

- 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**? (сверху вниз верхние зубки и снизу-вверх нижние.

- Дети, чтобы **зубы были здоровы**, нужно не только правильно за ними ухаживать, но и есть полезные продукты.

-Ребята, как вы думаете для того чтобы зубки были крепкими, какие продукты нужно кушать? *(ответы детей)*.

- Для укрепления зубов необходимо есть молочные продукты.  *(Картинка.)*

- Овощи и фрукты – всем полезные продукты! *(Картинка.)*

- Конфеты, сухарики, орехи и разные сладости полезная пища для зубов? *(Картинка.)*

- Поиграем в игру, что полезно для зубов, а что вредно?

(Проводится игра *«Что полезно для зубов»*.)

- Молодцы! Вы хорошо знаете, что полезно, а что неполезно.

Будут **здоровыми зубы всегда**, Если полезная в доме еда.

Мясо, кефир и фрукты – Очень нужные продукты.

Сахар **зубы разрушает**,А яблоко укрепляет.

А сейчас встанем в круг и поиграем. Я буду давать вам советы.

Если мой совет хороший,Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Чистить **зубы надо каждый день**: утром и вечером.

Можно пользоваться чужой зубной щеткой.

Есть овощи и фрукты.

Чистить **зубы надо детским кремом**.

После чистки зубов, зубную щетку промываем мылом.

Можно открывать зубами крышки бутылок.

Ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Есть молочные продукты.

Раскалывать зубами орехи.

- Молодцы, ребятки понравилось вам сегодня играть?- Зубная Фея хочет, чтобы зубки у вас были **здоровыми и не болели**. Будете чистить зубки без напоминаний? *(молодцы)*. Всегда помните – берегите **зубы**, ухаживайте за ними.

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад № 151»

**Конспект по здоровью сбережению**

**«Сохраним наши зубки здоровыми»**

**в подготовительной группе**

Подготовил воспитатель:

Лукьянчук Н.А.1кв.категории

г.Оренбург