

## **Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»**

Цель: Создать условия для формирования представлений по уходу за зубами, закрепить правила здорового питания.

Задачи:

1. Формировать представление о строение и функции зубов, о правилах чистки зубов, о здоровом питании.
2. Способствовать развитию умения чистить зубы по алгоритму (по схеме, последовательно).
3. Воспитывать потребность заботиться о своем здоровье, соблюдать правила личной гигиены (чистить зубы тщательно и регулярно).

Демонстрационный материал: картинки по теме.

Предварительная работа:

- Рассказывание, показ по схеме, техники чистки зубов по алгоритму.
- Сюжетно-ролевая игра магазин «Идем за полезными продуктами»
- Просмотр мультфильмов: «Три котенка. К чистоте будь готов», «Маша и медведь. Сладкая жизнь», «Птичка Тари».

Ход:

В: Ребята, помните доброго доктора Айболита, который лечил больных людей и зверей? (Ответы детей.) Сегодня утром он прислал вам посылку. Давайте её откроем и вместе посмотрим, что внутри. (Воспитатель достаёт из посылки письмо и читает.)

«Здравствуйте, мои милые, друзья из детского сада «Солнышко». Я надеюсь, что вы растёте здоровыми и любознательными, умными и воспитанными детками. Отгадайте мою загадку, и вы узнаете для чего я вам прислал эту посылку. Я надеюсь, что вы узнаете много полезного и интересного. Желаю успеха! Любящий вас доктор Айболит!»

Загадка:

Когда мы едим – они работают,

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят.

Д: (Зубы.)

В: 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 прислал нам Доктор Айболит, нам помогут.

В: Скажите ребята, у маленьких деток, какие зубки?

Д: Маленькие.

В: Как их называют?

Д: Их называют молочными.

В: Молочными называют детские зубы, потому что они прорезываются в то время когда ребенок питается только молоком и не может есть твердую пищу.

В: Ребята, давайте посмотрим, как устроен зуб. (КАРТИНКА)



Снаружи он белый блестящий, одетый в красивую «рубашку» из эмали. Эмаль – это слой, покрывающий верхнюю часть зуба – коронку.

Как называется верхняя часть зуба?

Д: Она называется коронка.

В: Между коронкой и корнем находится шейка зуба. (Показываю.)

А как называется часть зуба, которая располагается в челюсти (показываю на картинке)? Кто знает?

Д: Корень.

В: Скажите, а для чего нужны зубы?

Д: 1) нужны для того чтобы мы кусали и пережевывали пищу;  
2) для того чтобы человек мог красиво, ослепительно улыбаться;  
3) для красивой и правильной речи.

В: А сейчас, я предлагаю вам сейчас послушать одну историю.

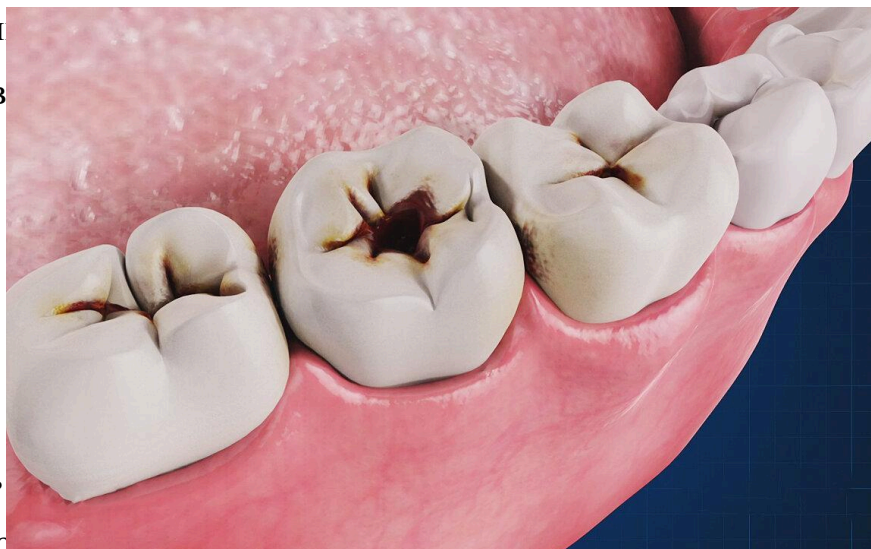
Однажды жили - были в «Домике - ротике» зубы и язычок. Были они очень хорошими друзьями, и никогда не ссорились. Но случилось однажды, что домику- ротуку прислали к празднику много-много гостинцев: конфет, шоколада и мармелада. Домик-ротик угостил сладостями и язычок и зубки. Но им все было мало. Язычок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

В: Как, вы думаете, ребята, что случилось с зубками?

Д: Они ели много сладкого, и теперь заболели.

В: Да, случилась беда – зубы заболели. Из-за сладкого на зубах

поселились бактерии, которые вызывают кариес. Это заболевание зубов называется кариесом.



очень неприятно. Это может закончиться тем, что зуб придется вырвать. Вы думаете, кто из нас не знает, что такое кариес? Эти последствия можно избежать, если соблюдать правила гигиены полости рта.

Послушайте загадку.

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит

Д: (зубная щетка).

В: Правильно, на помощь пришли помощники – это зубная щетка и зубная паста.

В: 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.

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



Регулярная чистка зубов позволяет предотвратить возникновение кариеса, и вот почему.

Чем больше сладкого мы едим, тем больше образуется зубного налета. Зубной налет вреден тем, что может вызывать запах изо рта и конечно образование кариеса.

При регулярной и правильной чистке зубов мы удаляем зубной налет и не даем кариесу никакого шанса!

Помните, что важно не то, как часто вы чистите зубы, а то, насколько тщательно вы их чистите. Можно чистить зубы хоть десять раз в день, но если вы делаете это кое-как, то пользы от такой чистки не будет никакой.

В: Ника, скажи, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами?

Д: Зубную щетку, пасту, стаканчик для воды.

В: Юра, как ты ухаживаешь за своими зубами?

Д: Чищу зубы 2 раза в день (утром и вечером), полоаскаю после еды.

Воспитатель: Вы молодцы.

**Физкультминутка (выполняем движения согласно тексту)**

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  
Крепко щеткой зубы трем  
Моем шею, моем уши  
Сами вытремся по суше.

В: Есть еще один секрет, ребята: очень важно правильно чистить зубы. Садитесь за столы. Мы проведем опыт с расческами. Представим себе, что расчески – это наши зубки, а кусочки ваты– это остатки пищи, которые застряли между зубами.

В: Ребята, вам нравятся такие зубы, где много мусора?

Д: (нет).

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

В: Попробуем почистить наши зубки. Возьмите зубные щетки и проведите слева направо по расческе. Что получилось?

Д: (мусор остался).

В: А теперь сверху вниз, и переверните расческу снизу-вверх. Что получилось? Чистыми стали наши зубки?

Д: да!

В: Кто скажет, как надо правильно чистить зубы?

Д: сверху вниз верхние зубки и снизу-вверх нижние.

В: Чтобы зубы были здоровы, нужно не только правильно за ними ухаживать, но и есть полезные продукты. Как вы думаете для того чтобы зубки были крепкими, какие продукты нужно кушать?

Д: (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 не полезно.

Будут здоровыми зубы всегда,

Если полезная в доме еда.

Мясо, кефир и фрукты –

Очень нужные продукты.

Сахар зубы разрушает,

А яблоко укрепляет.

В: 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.*

1. Чистить зубы надо каждый день: утром и вечером.
2. Можно пользоваться чужой зубной щеткой.
3. Есть овощи и фрукты.
4. Чистить зубы надо детским кремом.
5. После чистки зубов, зубную щетку промываем мылом.
6. Можно открывать зубами крышки бутылок.
7. Ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
8. Есть молочные продукты.
9. Раскалывать зубами орехи.

В: Скажите, пожалуйста, какие продукты вредны для зубов?

Дети: сладкие, конфеты, вафли . . .

Воспитатель: И что же теперь, нам нельзя их кушать? Они же вредные?

Дети: Нужно их есть поменьше, редко. Мы любим сладкое.

Воспитатель: А если мы съедим шоколад, мармелад и другие сладкие продукты, как нам позаботится о зубах, чтобы у кариеса не было шанса?

Дети: Нужно полоскать рот кипяченой водой или почистить зубы.

Воспитатель: Все верно, молодцы.

Итог

В: Молодцы, ребятки понравилось вам сегодня играть?

Д: ответы детей

В: Доктор Айболит хочет, чтобы зубки у вас были здоровыми и не болели. Будете чистить зубки без напоминаний? (молодцы). Доктор Айболит прислал вам яблочки, они укрепляют зубы. Ешьте на здоровье. И всегда помните – берегите зубы, ухаживайте за ними.