

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка — детский сад №28 «Незабудка» г. Сочи
354024, Краснодарский край, Сочи, улица Ворошиловская, д. 5,

ПРОЕКТ

по сохранению и укреплению здоровья зубов

«Здоровые зубки»

Работу выполнил:

Воспитатель подготовительной к
школе группы «Г»

Журавлева Надежда Алексеевна

Сочи

2020 год

Проект «Здоровые зубки»

Актуальность темы:

Главный показатель заботы человека о своем организме – это здоровые зубы. Помимо эстетического внешнего вида существует множество гораздо более важных причин для того, чтобы следить за здоровьем своих зубов. Исключительно высокая распространенность у детей кариеса (до 90% уже на пятом - шестом году жизни) делает эту проблему особо значимой, т.к. очаг хронической инфекции в ротовой полости становится рассадником микроорганизмов.

Поэтому педагоги должны способствовать тому, чтобы сформировать у детей привычку постоянно следить за гигиеной полости рта. Наиболее осмысленной формой работы в данном направлении будет являться проект. Данный метод работы дает возможность обучающимся подробно, глубоко и всесторонне изучить проблему, быть активным участником в реализации этапов проекта.

Проблема: сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель проекта: формирование навыков профилактики и гигиены полости рта у детей дошкольного возраста.

Задачи проекта:

- 1. Образовательные:** расширить и углубить знания детей о ротовой полости, зубах, так же познакомить детей с вредной и полезной для зубов пищей.
- 2. Развивающие:** развивать познавательную активность, исследовательские умения и навыки: задавать вопросы; собирать совместно со взрослыми необходимую информацию;
- 3. Воспитательные:** воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы и положительное отношение к посещению стоматолога.

Гипотеза: если соблюдать правила гигиены и питания, употреблять все необходимые организму витамины и минералы, то можно надолго сохранить зубы здоровыми, а значит и сохранить своё здоровье.

Разработка проекта:

- отбор методического и информационного материала;
- разработка плана работы;
- реализация проекта;
- анализ эффективности проделанной работы.

Предполагаемые итоги реализации проекта:

- Повысится интерес к уходу за зубами.
- Дети более осмысленно будут использовать знания в практической деятельности по уходу за полостью рта.
- Активизируется артикуляционный аппарат.

Вид проекта: ознакомительно-ориентировочный (информационный)

Срок реализации проекта: 1 период (03.08 – 16.08.2020 год); 2 период (09.11 – 22.11.2020 год).

База проведения данного проекта: МДОБУ ЦРР – детский сад №28 «Незабудка» г. Сочи в подготовительной к школе группе «Г».

Участники проекта: воспитатели, дети подготовительной группы, родители воспитанников, стоматолог.

Этапы реализации проекта

1 период (03.08 – 16.08.2020 год)

Этап проекта	Действия проекта	Сроки исполнения	Материал
1 этап. Диагностический	Выяснение уровня знаний детей и родителей о гигиене полости рта (анкетирование).	1 день	Приложение 1. Анкета для родителей.
	Подготовка методической базы.	2 дня	См. список использованной литературы
	Постановка цели, поиск формы реализации проекта, разработка содержания.	1 день	См. выше
2 этап. Реализационный.	НОД «Здоровые зубки». Цель: Способствовать формированию у детей представления о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	2 дня	Приложение 2.
	Беседа с детьми «Наши зубы». Цель: Выяснить понимание детей о значении ухода за	2 дня	Приложение 3.

	полостью рта.		
	Беседа с детьми «Здоровое питание – здоровые зубы». Цель: Сформировать у детей представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов.	2 дня	Приложение 4.
	Беседа / презентация «Профессия врач – стоматолог». Цель: Познакомить с профессией стоматолог, воспитывать положительное отношение к посещению стоматологического кабинета.	2 дня	Презентация 1.
3 этап. Опытно-экспериментальный.	Опыт «Типы зубов». Цель: Дать детям представление о резцах, клыках, коренных зубах, их строении и функциях.	2 дня	Приложение 5. Опыты.
	Опыт «Как правильно чистить зубы». Цель: Дать детям знания о правильности и последовательности	2 дня	

	чистки зубов.		
	Опыт «Почему болят зубы?» Цель: Выяснить в ходе исследования, почему образуются трещины в эмали, как в зуб проникают микробы.	2 дня	
	Опыт «Влияние кислоты на зубную эмаль». Цель: Дать детям возможность понять, что от воздействия вредных факторов разрушается защитная оболочка зубов.	2 дня	
	Опыт «Зубная паста». Цель: Дать детям представления о действии зубной пасты на зубы.	2 дня	

2 период (09.11 – 22.11.2020 год)

Этап проекта	Действия проекта	Сроки исполнения	Материал
1 этап. Исполнение	Беседа «Какие предметы нам нужны, чтобы стать чистыми и здоровыми»; дидактические упражнения «Вредная и полезная еда»).	2 дня	Приложение 6.
	Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках. Куликовская Т. «Знакомство с язычком и его домиком».	1 дня	Приложение 7.
	Чтение художественной литературы, просмотр мультипликационных фильмов по теме («Мойдодыр», «Айболит» К.И. Чуковский, «Королева Зубная Щетка», драматизация стихотворения Л. Генераловой «Молочный зуб»	1 дня	Приложение 8.
	Продуктивная деятельность по теме: - рисование «Микробы и	2 дня	

		зубная щетка»; - аппликация «Весёлый и грустный зубик».		
2 этап. Закрепление		Посещение стоматолога	2 дня	Ул. Бытха 30/1
Работа с родителями в ходе реализации проекта		<p>— Памятка для родителей на тему «Обучение детей гигиены полости рта»</p> <p>— Консультация «Чистим зубки правильно».</p> <p>— Ведение календаря чистки зубов дома (система ухода за полостью рта у детей)</p> <p><i>(Приложение 9)</i></p>		

Итоги проекта по сохранению и укреплению здоровья зубов

1 период (03.08 – 16.08.2020 год)

Итог	Результат
Полученные результаты	<p>У детей появились определенные знания о правилах гигиены полости рта, о строении и функциях зубов, о причинах заболевания зубов. Дети научились правильно и последовательно чистить зубы. У них появилось желание самостоятельно, ежедневно следить за своими зубами: чистить зубы, полоскать рот после еды, употреблять в пищу продукты, полезные для зубов.</p>
Анализ результатов и выводов	<p>Дети получили новые познания в области гигиены полости рта, выраженные в теоретической и экспериментальной деятельности. Во время работы над этой темой дети были очень увлечены проводимыми опытами исследовательской работы. Повторный опрос родителей показал, что у детей появилось стойкое желание ухаживать за зубами. Все поставленные цели и задачи были достигнуты успешно.</p> <p>Проработав данную тему проекта, мы с детьми пришли к единому мнению, что нерегулярный уход за полостью рта приводит к заболеванию и разрушению зубов.</p> <p>По результатам проделанной работы мы составили советы по уходу за нашими зубками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чистить зубы необходимо 2 раза в день. 2. Пользоваться только своей зубной щеткой. 3. После еды всегда полоскать рот водой. 4. Не ковырять в зубах острыми предметами.

	<p>5. Не грызть зубами орехи, твердые конфета, сахар.</p> <p>6. Посещать стоматолога не менее двух раз в год.</p>
--	---

2 период (09.11 – 22.11.2020 год)

Итог	Результат
Полученные результаты	У детей сформированы первичные знания о полезных продуктах для зубов, так же формируется привычка соблюдать правила гигиены полости рта, осознанное правильное отношение к своему здоровью. Повысился уровень знаний родителей по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.
Анализ результатов и выводов	Таким образом, знания, приобретенные детьми в ходе проекта, стали достоянием их личного опыта. Они получили ответы на вопросы, поставленные самими детьми в процессе деятельности. Знания были нужны детям и поэтому интересны им.

Выводы:

В заключение хочется сказать, что в ходе проектной деятельности дошкольники приобрели необходимые социальные навыки – они стали внимательнее друг к другу.

Нельзя не сказать о влиянии проектной деятельности на воспитателя. Проектирование заставляет педагога постоянно находиться в пространстве возможностей, что изменяет его мировоззрение и не допускает применения стандартных, шаблонных действий, требует ежедневного творческого, личностного роста. Реализация проектной деятельности детей дошкольного возраста предусматривает совершенствование позиции педагога. Из носителя готовых знаний он трансформируется в сопровождающего познавательной исследовательской деятельности своих воспитанников, что влечет улучшение психологического климата в группе в

целом, создает условия для творческого развития каждого ребенка дошкольного возраста.

Список используемой литературы

№	Название	Автор	Издательство	Год издательства
1	Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья».	Александрова Е. Ю.	Волгоград: Учитель	2007 год
2	Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: пособие для руководителей и практических работников ДОУ.	Киселёва Л. С.	М.: АРКТИ	2003 год
3	Организация экспериментальной деятельности дошкольников: методические рекомендации.	Прохорова Л. Н.	М.: АРКТИ	2004 год
4	Воображаем, размышляем, творим...: пособие для педагогов, руководителей	Сидорчук Т. А., Корзун А. В.	М., ООО ИД «Белый ветер»	2006 год

	учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования.			
5	Моя первая энциклопедия.	Шаталова С. П.	М., «Оникс»	2000 год

Список используемых интернет ресурсов

№	Название	Интернет ресурс
1	Википедия	https://ru.wikipedia.org/wiki/
2	Монастырёв.рф	https://xn--80ae2aeeogi5fxc.xn--p1ai/article/478
3	Colgate.ru	https://www.colgate.ru/oral-health/basics/mouth-and-teeth-anatomy/how-many-teeth-do-we-have-0113

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Анкета для родителей
«Как ухаживает за своими зубами ваш ребенок?»**

1. Ухаживает ли Ваш ребенок за полостью рта?
 - А) чистит зубы утром и вечером;
 - Б) чистит зубы только утром или только вечером;
 - В) полощет рот после еды.
2. Систематически ли Ваш ребенок ухаживает за зубами?
 - А) регулярно;
 - Б) не регулярно.
3. Чистит зубы Ваш ребенок?
 - А) самостоятельно;
 - Б) нужна помощь родителя.
4. После приема пищи Ваш ребенок полощет рот?
 - А) без напоминания;
 - Б) по напоминанию;
 - В) не делает.
5. Болели ли когда-нибудь у Вашего ребенка зубы?
 - А) да;
 - Б) нет.
6. Вы лечили у Вашего ребенка зубы в стоматологическом кабинете?
 - А) да;
 - Б) нет.
7. Знает ли Ваш ребенок о том, как можно уберечь зубы от различных болезней?
 - А) да;
 - Б) нет;
 - В) ваш вариант ответа _____
8. Покупаете ребенку вредные для зубов продукты? (чипсы, сухарики, колу, чупа-чупс и др.)
 - А) редко покупаю;
 - Б) часто покупаю;
 - В) не покупаю.
9. Вам известно о вреде для детских зубов вредных продуктов?
 - А) да;
 - Б) нет.
10. Вы подаете пример своему ребенку?
 - А) да;
 - Б) нет.

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

анкетирования родителей

На вопросы анкеты «Как ухаживает за своими зубами ваш ребенок?» ответила 41 семья, ниже / в таблице результаты анкетирования:

№ вопроса	Популярный ответ	Кол-во ответов	%
1.	Б) чистит зубы только утром или только вечером	28	68,3%
2.	Б) не регулярно	21	51,2%
3.	А) самостоятельно	40	97,6%
4.	Б) по напоминанию	32	78,1%
5.	А) да	23	56,1%
6.	А) да	34	82,9%
7.	А) да	20	48,8%
8.	Б) часто покупаю	19	46,3%

9.	А) да	22	53,7%
10.	А) да	40	97,6%

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Конспект НОД

для детей подготовительной к школе группы «Г» на тему: «Здоровые зубки»

Цель: Способствовать формированию у детей представления о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.

Задачи:

Образовательная:

- Познакомить детей с функциональным назначением зубов, болезнями зубов и мерами их предотвращения;
- Дать информацию о зубной щётке, как о предмете личной гигиены;
- Познакомить с правилами ухода за зубами;

Развивающая:

- Развивать мелкую моторику руки.

Воспитательная:

- Воспитывать у детей осознанное отношение к зубам, желание ухаживать за полостью рта.

Материал: зубные щётки, расчёска с маленькими зубчиками, вата, демонстрационная щётка, плакаты по теме (плакат по технике чистки зубов, правила ухода за зубами).

Предварительная работа: Чтение сказки «Птичка Тари» из книги Б. Зуходера «Ма-Тари-Кари». Беседа «Здоровые зубы», рассматривание дидактического альбома на тему: «Правила ухода за зубами».

Ход

работы:

Воспитатель: Ребята, было время, когда у вас не было зубов. Тогда вы были ещё совсем маленькими. Теперь у вас у всех во рту около 25 зубов, но эти зубки ещё молочные, скоро они выпадут и на их месте вырастут новые – постоянные. А для чего человеку зубы? Правильно, зубы необходимы человеку, чтобы пережёвывать пищу: так она становится мягкой и легче перерабатывается в желудке. *Далее воспитатель предлагает детям поиграть в игру «Что? Где? Когда?».*

- Представьте себе, что я – ведущий программы, а вы команда «Знатоки». Я буду задавать вам вопрос, а вы отвечать.

1. Саша, какая у тебя любимая зубная паста? 2. Ева, когда нужно чистить зубы? 3. Илория, сколько раз в день ты чистишь зубы? 4. Кирилл, для чего необходимо чистить зубы? 5. Иван, как называются заболевания зубов? 6. Роман, что необходимо делать после каждого приема пищи? 7. Ваня, что нужно, чтобы почистить зубы? 8. Анна, что необходимо делать, чтобы ваши зубы оставались здоровыми? 9. Федор, как правильно чистить зубы? Молодцы ребята, вы справились со всеми вопросами. Послушайте стихотворение:

Надо кушать помидоры,

фрукты, овощи, лимоны,
 Кашу – утром, суп – в обед,
 а на ужин – винегрет.
 Ну, а если свой обед
 Ты начнёшь с культа конфет,
 Жвачкой импортной закусишь,
 Шоколадом подсластишь,
 То тогда наверняка
 Ваши спутники всегда:
 Боль в зубах и бледный вид,
 И неважный аппетит.

Воспитатель: Как вы думаете, почему мама не покупает всем одинаковые зубные щётки? (чтобы члены семьи не путали их). Щётка должна быть у каждого своя, ими нельзя меняться и делиться.

Воспитатель: - Как вы думаете, что случится, что произойдет, что будет, если кусочек мяса оставить на жаре? Это всем известно! Он сгниет! А что случится, если кусочек пищи застрянет в зубах? (ответы детей). Правильно! То же самое! А как сделать так, чтобы кусочек пищи не оставался в зубах? (ответы детей). Сейчас мы с вами поэкспериментируем. Пусть расческа будет рядом зубов, а кусочки ваты между ее зубцами - это «кусочки пищи» застрявшие в зубах. Расческа поделена красной линией пополам. Попробуйте почистить правую часть: справа - налево, снизу - Вверх по диагонали, сверху вниз. Теперь левую сторону расчески попробуйте почистить сверху - вниз. Как вы думаете, с помощью какого способа было легче чистить «зубы» и почему? Молодцы!

Воспитатель: Ребята, а теперь послушаем стихотворение.

Поспеси себя избавить
 от налёта на зубах.
 Это так легко исправить,
 Если щётка есть в руках.
 Три минуты ровным счётом
 чисти сверху и с боков,
 Изнутри борись с налётом -
 Злым врагом твоих зубов,
 а закончена работа -
 Полощи водой – тогда
 от противного налёта
 не останется следа.
 Я - большая. Не кричу,
 Зуб качается - молчу.
 Покидает меня срочно зубик маленький, молочный
 Чтобы новый коренной

Долго-долго жил со мной.

Кто стучится в дверь тайком?

Брат мой Ленька с молотком.

Физкультминутка:

Долго мы сидеть устали

И со стульчиков все встали

Потянулись, потянулись

Солнышку мы улыбнулись

Вправо, влево наклонились

Быстро к речке мы спустились

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться

Зубы чистить, умываться

Полотенцем вытераться

Вправо, влево наклонится

Физкультурой заниматься

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям физкультпривет!

Воспитатель. К нам приехали журналисты из разных стран и хотят рассказать про традиции разных народов.

Испанские обычаи. Дети кладут вечером свой зуб под подушку, ночью приходит мышонок и приносит ребенку деньги или подарок.

Японский обычай. Когда ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух (или на крышу) и кричит: «Превратись в зуб Они». Они - японское чудовище, у которого очень сильные зубы.

Индонезийский обычай. Индонезийский обычай-если выпадет нижний зуб, то его бросают на крышу, если верхний - под кровать или под крыльцо. Западная культура. Зубная фея - сказочный персонаж, как гласит легенда, даёт ребёнку небольшую сумму денег (или иногда подарок) вместо выпавшего у ребёнка молочного зуба, положенного под подушку.

Воспитатель: Запомните правила ухода за зубами (иллюстрирует)

1. Зубы надо чистить два раза в день: утром и вечером. Вечером, чтобы вычистить побольше микробов и избавиться от остатков пищи после ужина. Тогда оставшимся микробам ночью нечего будет есть и умрут от голода. Утром из ротика плохо пахнет, так как там неживые микробы. Их надо срочно вычистить! Если полениться и не почистить зубы вечером, микробы всю ночь будут пировать на остатках пищи после вашего ужина. Они всё съедят, начнут размножаться и будут грызть наши зубы. К утру на зубах уже могут появляться незаметные трещины.

Не страшная зубам щекотка

Им нужна жестче ... (щётка) И. Агеева.

2. Зубы надо полоскать чистой водичкой после каждого приема пищи. Чтобы избавиться от остатков пищи, и чтобы микробам нечего было доедать. Особенно любят микробы сладенькое: ух, как они размножаются после конфет и пирожных. Поэтому съел конфету – пополощи ротик, съел печенье - пополощи ротик.

3. Чтобы зубки росли крепкими и здоровыми, им надо кушать правильную пищу.

Какие продукты полезны зубам?

Творог, овощи и фрукты – всем полезные продукты!

4. Нельзя грызть зубами орешки, леденцовые конфеты. Зубы могут поломаться.

А как ребёнку добраться до вкусного орешка?

Нужно детям относить

все орешки маме.

А она расколет их

Крепкими щипцами. Г. Шibaева.

Рефлексия:

Что нового мы сегодня узнали?

Что вам запомнилось больше всего?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

БЕСЕДА «НАШИ ЗУБЫ»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Учить правильно называть предметы туалета. Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие.

Связная речь: формировать умения отвечать на вопросы. Вызывать чувство сострадания к больной кукле.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ: Показ, объяснения, вопросы воспитателя и ответы детей, действие воспитателя и детей.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ: Чтение отрывков из стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», С. Михалкова «Как у нашей Любы», рассматривание иллюстраций, беседы с детьми.

МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ: Бокалы с водой, тазик, зубная паста, зубные щетки, цветные картинки, кукла Ксюша.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

Ответы детей: *(чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)*

Воспитатель: Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать.

Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:...

Воспитатель: А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей: *(в больницу к врачу.)*

Воспитатель: - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку – есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

(сюрпризный момент – слышится плач куклы)

Воспитатель: - Ой, ребятки, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

(воспитатель вносит куклу Ксюшу с перевязанной щекой, жалеет куклу и выясняет, что случилось с Ксюшей).

- Оказывается, она была в гостях и там съела много сладкого, и у нее заболели зубы.

- Ксюша ты как раз вовремя пришла, мы сегодня учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим. Только с ребятами немножко отдохнем.

Физкультминутка:

Наши деточки устали,

И со стульчиков все стали,

Потянулись, потянулись,

Солнышку мы улынулись,

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 посуше.

Воспитатель: - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: - Много.

Воспитатель: - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот такие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Не есть слишком много сладостей.

2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому посмотри Ксюша, как надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

(показ действий воспитателем детям)

(показ действий детьми)

Воспитатель: - Ну, теперь нам совсем стало ясно как беречь зубы. Но кто же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты.

(раздача зубных щеток)

- Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку.

(показ воспитателем правильной чистки зубов)

- Сначала чистим передние зубы: снизу – вверх, сверху – вниз, затем боковые – с левой стороны, боковые – с правой стороны.

(вся группа детей учится)

- Молодцы! В следующий раз мы будем учиться правильно, чистить зубы внутри, а только потом с зубной пастой.

Воспитатель: *(обращение к кукле Ксюше)*

-Ксюша, ты запомнила, как правильно нужно ухаживать за зубами, чтобы зубы не болели.

Кукла Ксюша: - Да. Спасибо вам ребята. Теперь я буду беречь, и охранять свои зубы.

1. Меньше буду, есть сладостей, больше овощей и фруктов.

2. После того как покушаю, обязательно буду полоскать рот.

3. И 2 раза в день утром и вечером буду чистить зубы.

Воспитатель: - Ребята, давайте Ксюше подарим зубную пасту и зубную щетку и пригласим ее на следующие занятия.

(дети приглашают куклу Ксюшу в гости)

(кукла Ксюша благодарит детей, прощается и уходит)

Воспитатель: - Наше занятие закончилось, давайте ребята, и мы попрощаемся с нашими гостями. Дружно скажем: «до свидания».

Заключение

На занятии мы уточнили для чего нам нужны зубы. Зубы нужны не только людям, но и животным. Теперь мы знаем, что лучше кушать полезные продукты, чтобы зубы сохранились. И научились правильно чистить зубки.

Список использованных источников:

1. «Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» А.П. Чабовская
2. «Режим дня в детском саду» Н.Т. Терехова

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

БЕСЕДА

на тему «Здоровое питание – здоровые зубы»

Цели: Сформировать у детей представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма, учить понимать значение каждой группы продуктов для здоровья организма и важные принципы питания.

Оборудование: рисунки зубиков для детей, модель полости рта, зубная щетка.

Ход занятия:

- Ребята, на прошлом занятии мы говорили о том, как нужно правильно чистить зубы. Кто запомнил эти правила? (К доске выходит ученик, который с помощью модели полости рта и зубной щетки демонстрирует правильную чистку зубов.)

- Правильно ли были почищены зубки? (Мнения детей.)

- А теперь послушайте загадки.

1) Тридцать три веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

2) Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою

Я с радостью белым зверям отдаю.

- О чем эти загадки? (О зубах)

- Верно. Как здорово, когда зубы здоровы и не болят. А вот если зубы заболели, что же делать? Послушайте стихотворение.

Плохо стало жить мне вдруг –

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

- Ребята, а куда нужно обращаться, чтобы вылечить зубки? (К стоматологу.)

-Верно. Стоматолога посещать нужно не реже 2 раз в год.

Физкультминутка.

- А от чего могут болеть зубки? (Неправильная чистка, неправильное питание.)

- Правильно. Питание очень сильно влияет на здоровье зубов. А какие продукты вы едите на обед? (Перечисляют.)

-А все ли продукты полезны для зубов? Есть ли вредные? Почему они вредные? (Много содержат сахара, очень твердые, или кислые.)

- Ребята, все верно. Но есть продукты очень полезные для зубов. Все эти продукты можно разделить на 4 группы:

- молочные продукты – содержат кальций и жиры,
- мясо и рыба – содержат белки и жиры,
- хлеб и крупы – углеводы,
- овощи и фрукты – витамины и минеральные вещества.

- А как часто нужно кушать? (Не менее 4 раз в день. Но и много тоже вредно.)

- Как вы думаете, раз сыр полезный, то можно ли его есть целый день? (Нет. В рационе должно быть разнообразие.)

- Молодцы. А теперь мы поиграем в игру «Веселый и грустный зубик». У всех вас на парте есть изображения двух зубиков, грустного и веселого. Я буду вам называть продукты. Если продукт полезен для зубов, вы показываете веселый зубик. Если вреден – грустный.

Продукты: чипсы, сыр, молоко, газированная вода, шоколадка, картофель, яблоко, мясная котлета, чупа-чупс, булка, гречневая каша, огурец, лук, конфета.

Физкультминутка.

- Замечательно справились с заданием. Ну и конечно, нужно не забывать правильно чистить зубы. И тогда белоснежная улыбка вам обеспечена!

- А знаете ли вы 4 секрета экономии воды во время чистки зубов? (Обсуждение правил.)

Итоги занятия:

- Молодцы, ребята, хорошо сегодня поработали. Какие же полезные продукты для зубов вы запомнили? (Ответы детей.)

- Чему вы сегодня научились на уроке?

- И закончить наше занятие мне хочется вот таким стихотворением:

Если правильно питаться,

Можно хвори не бояться.

Никогда не ешь все сразу,

Лучше в день – четыре раза!

Чипсы, леденцы, конфеты –

Вкус в них есть, а пользы нету!

Тот, кто сладкое жует –

Создает во рту налет!

Кушай овощи и фрукты –

И молочные продукты.

Витаминов в них гора,

Будь здорова детвора!

- На этом наше занятие окончено.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Опыт «Как правильно чистить зубы?»

Цель: Дать детям знания о правильности и последовательности чистки зубов.

Материалы: кусочки бумаги, зубная щетка.

Ход опыта:

Воспитатель предлагает научиться правильно чистить зубы, чтобы убрать остатки пищи между зубами: поднимаем кисть руки вверх – представляем, что это зубы, между пальцами вкладываем небольшие кусочки бумаги – это остатки пищи, двигаем щеткой справа налево, бумага не удалась, а если сверху вниз и слегка поворачиваем, бумага удалась.

Вывод: Зубной щеткой хорошо чистить все промежутки между зубами, после такой чистки зубам не страшны микробы. Зубы нужно чистить 2 раза в день – утром и вечером в течение 5 минут и полоскать рот после каждого приёма пищи.

Опыт «Влияние кислоты на зубную эмаль»

Цель: показать, как разрушается зубная эмаль при воздействии кислоты, которая образуется при пережёвывании пищи.

Материал: вода, 2 стакана, 2 яйца, лимонная кислота, ложка.

Ход опыта:

В 2 стакана налили простую воду, в один из стаканов добавили кислоту и размешали её ложкой. Взяли 2 яйца, т. к. скорлупа яйца напоминает зубную эмаль, она такая же твёрдая, как эмаль. Одно яйцо положили в воду, а другое в воду с кислотой. И стали наблюдать. Яйцо, которое поместили в кислоту, сразу покрылось пузырьками, через 2 часа яйцо всплыло на поверхность. На следующий день мы посмотрели, что кислота разрушила скорлупу.

Вывод: кислота, которая образуется во рту после приёма пищи, разрушает зубную эмаль.

Опыт «Зубная паста»

Цель: дать детям представления о действии зубной пасты на зубы.

Материал: 1 яйцо, зубная паста, стакан, уксусная кислота.

Ход опыта:

Для опыта мы взяли одно сырое яйцо и зубную пасту. На одну часть яйца нанесли зубную пасту, другую часть оставили без пасты и вновь поместили в раствор уксусной кислоты.

Через день мы увидели, что яичная скорлупа без зубной пасты растворилась. Яичная скорлупа, покрытая слоем зубной пасты, осталась твердой на ощупь.

Вывод: Зубная паста укрепляет зубную эмаль.

Опыт «Типы зубов»

Цель: дать детям представление о резцах, клыках, коренных зубах, их строении и функциях.

Материал: овощи / фрукты

Ход опыта:

Каждый ребенок берет по фрукту и откусывает. Смотрим на то как это делает каждый.

Какими зубами мы кусаем? Какими жуем?

- Зубы предназначены для дробления и перетирания пищи.
- Каждый вид зубов выполняет свои обязанности.
- Движение челюсти снизу-вверх только дробит пищу, а боковые движения перетирают ее.

Вывод: Итак, какие виды зубов различают у человека? Какое назначение всех зубов?

Зубы у человека делятся на три группы: резцы, клыки, коренные, они предназначены для откусывания, перетирания пищи, для разгрызания более плотной пищи.

Резцы — откусывают кусочки пищи. Резцы плоские, острые.

Коренные — дробят, перетирают пищу. Коренные широкие и мощные, их поверхность неровная, с выступами.

Клыки — разгрызают плотную пищу.

Опыт «Почему болят зубы?»

Цель: выяснить в ходе исследования, почему образуются трещины в эмали, как в зуб проникают микробы.

Материал: зеркало, цветная бумага, клей, карандаш

Ход опыта:

Когда мы едим, мелкие частички пищи скапливаются между зубами. Если их вовремя не убрать, то на них скапливается большое количество микробов, которые со временем могут разрушить весь зуб. *Дети рассматривают свои зубы в зеркале.* Сначала на эмали образуется маленькая дырочка или трещинка. Постепенно микробы и бактерии попадают все глубже и глубже и добиваются до мягкой и чувствительной пульпы, зуб начинает болеть, реагировать на горячую, холодную, сладкую пищу. Постепенно микробы могут разрушить весь зуб. Дырка в зубе - всегда больно. А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...

Вместе с детьми изготавливаем аппликацию «Здоровый и больной зуб».

Вывод: Больные зубы – это источник инфекции. Инфекция может вызвать заболевание сердца, опорно-двигательного аппарата. В полости рта находится большое количество микробов. (В каждом куб. сантиметре слизи, покрывающей зубы, содержится до 1 миллиарда микробов.) Болезни зубов от неправильного питания. Очень полезно для зубов: морковь, яблоки, репа, лук, чеснок, брюква. Это и витамины, и гимнастика для зубов. Не увлекайтесь сладким!

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

БЕСЕДА

Тема: «Какие предметы нам нужны, чтобы стать чистыми и здоровыми».

Цели: формировать здоровый образ жизни.

Задачи: познакомить воспитанников с правилами личной гигиены.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационный момент.

– Ребята, улыбнёмся друг другу и начнём наше занятие.

Актуализация знаний. Определение темы занятия.

- На столе перед вами расположены различные предметы. Назовите их. (Расческа, мыло, зубная щетка, книга).

- Что лишнее? (Книга). Уберите лишний предмет.

- Что осталось? (Расческа, мыло, зубная щетка).

- Для чего они нам нужны? (чтобы соблюдать правила личной гигиены)

- А кто знает, как можно назвать все эти предметы одним словом? (предметы личной гигиены).

- Как вы думаете, о чем мы будем сегодня с вами беседовать?

Основная часть. Предметы личной гигиены.

- Кто мне скажет, что такое личная гигиена?

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

- Из чего состоит тело человека? Чем покрыто наше тело?

(Предлагается детям рассмотреть свою кожу на руках. Обращается внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, способна растягиваться при движении.)

- Зачем человеку кожа?

Кожа защищает наше тело от болезней. На коже всегда есть тонкий слой жира – кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли и грязи. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязное тело может принести вред здоровью. Кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему за кожей необходим ежедневный уход.

- А вы умеете ухаживать?

- Послушайте “Сказку о микробах”.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках и думают:

– Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи. И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Ребята, что помогает нам победить микробов?

- Правильно, вода и мыло. Как вы думаете, перед тем, как готовить пищу, повар моет руки? А врач перед операцией?

– Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? Мыло, вода, чистое полотенце.

- Да, вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы. Когда следует мыть руки?

После уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте, перед едой.

– Как надо правильно мыть руки?

- Мы моем руки, чтобы уберечь себя от различных микробов. И для того, чтобы быть здоровыми нам необходимо содержать свое тело в чистоте и наша одежда тоже должна быть опрятной и чистой. И в этом нам помогают не только мыло, вода и полотенце, но и другие предметы. А какие именно, вы узнаете, отгадав загадки.

- Итак, загадки. Будьте внимательны.

1. Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок).

- Носовой платок должен быть у каждого. Пользуйтесь им всегда, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда ты болеешь. Он должен быть индивидуальным.

2. Белый-белый порошок между зубом скок-поскок.

Заблестели зубки, раскраснелись щечки? (Зубная паста)

- Зубная паста очищает с зубов остатки пищи и освежает дыхание.

- А чем мы пользуемся, когда чистим зубы? (зубной щеткой).

- А вы знаете, что зубная щетка тоже должна быть у каждого своя и ее надо менять раз 2-3 месяца.

- А сколько раз в день стоматологи рекомендуют чистить зубы? (2 раза, утром и вечером после еды).

3. На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И колени оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

4. Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Мочалка, как и полотенце, тоже должны быть индивидуальными, т.е. личные.

5. Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

И та станет чище. (Щетка для чистки одежды)

- Молодцы, ребята! Вы все правильно отгадали и еще раз вспомнили, для чего нужны все эти предметы.

– А называются все эти предметы одним словом - предметы личной гигиены.

– Ребята, вы знакомы с этими предметами?

- Для чего они нужны?

- Мы с вами живем в современном мире и кроме этих предметов есть и другие.

Руки и лицо можно мыть специальным гелем и пенкой. Содержать наше тело в чистоте нам помогают гели для душа, пены для ванны. Мочалку может заменить губка для мытья тела.

- А чем мы моем волосы? Да, есть шампуни для разных типов волос. Зубная щетка бывает непростой, а электрической. Носовые платки могут быть бумажные, их не нужно стирать,

они одноразовые. Полотенце тоже бывает одноразовым. Расчески тоже бывают разные. Они сделаны из различных материалов: пластмассовые, деревянные, металлические. Есть массажные расчески. А бывают расчески для укладки волос, их выпрямления.

- Вот мы с вами и повторили правила личной гигиены. Я думаю, что вы теперь поняли, как важно заботиться о себе, поддерживать свое тело в чистоте, быть аккуратными и опрятными.

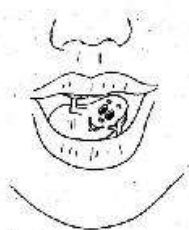
- Понравилось ли вам занятие?

- Покажите, какое у вас теперь настроение?

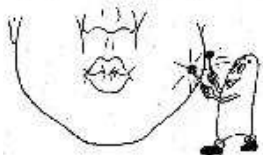
- Спасибо, вы все молодцы!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ЗНАКОМСТВО С ЯЗЫЧКОМ И ЕГО ДОМИКОМ



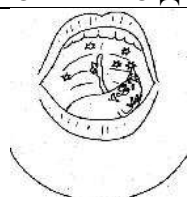
Открываем ротик-дом.
Кто хозяин в доме том?
В нем хозяин - Язычок.
Он удобно в доме лёг.
Широко открывать рот.



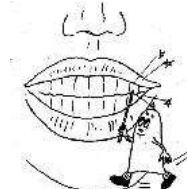
В этом доме две стены.
Это щеки нам видны.
Могут стены в дом втянуться,
А потом, как шар, раздуться.
Надувать и втягивать щеки.



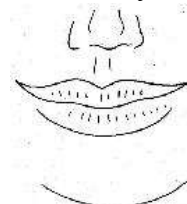
Пол есть тоже в доме нашем.
Челюсть нижнюю покажем.
Эта челюсть нижняя
В домике подвижная.
Вращать нижней челюстью.



Потолокверху, внутри,
Это нёбо. Посмотри.
Можно к нёбу прикасаться,
Постучать и там остаться.
Широко открыть рот. Погладить языком
по нёбу. «Постучать» языком по нёбу.



Вход в дом двери запирают.
Двери разные бывают.
Двери-зубы. Осторожно.
Закрываются надёжно.
Широко улыбнуться. Обнажить верхние и
нижние зубы.



Двери-губы гибкие.
Могут стать улыбкою.
Могут в трубочку собраться,
После сна улыбаться.
Растянуть губы в улыбку. Собрать губы в
«трубочку».

	<p>Язычок наш не скучает. В доме сказки сочиняет. Сказки эти он расскажет И картинки нам покажет.</p>
--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

<p>МУЛЬТФИЛЬМЫ</p> <p>«МОЙДОДЫР» https://www.youtube.com/watch?v=os63V6COdmc&ab_channel=</p> <p>«КОРОЛЕВА ЗУБНАЯ ЩЕТКА» https://www.youtube.com/watch?v=z13X0A7_dxU&ab_channel=2010mlt</p> <p>«АЙБОЛИТ» https://www.youtube.com/watch?v=n1F4Fr7fkUI&ab_channel</p>	<p>Л. Генералова</p> <p>Неожиданно у Насти Взял и выпал нижний зуб. Нету зуба. Вот несчастье! Вдруг в больницу забирают. Слёзки катятся горошком, Голосок уже дрожит. Раночка кровит немножко, Но почти что не болит. - Как же я теперь без зуба Буду яблоки кусать? Как же буду я без зуба На концертах выступать. Папа быстро успокоил: - Это, Настя, не беда. Вырастет другой и скоро! Ну-ка, дочь, иди сюда. Мы с тобой письмо напишем И в конверт положим зуб. Ночью гномики неслышно Эту почту забирают. И отправят доброй Фее, Самой доброй на земле. А она без промедленья Новый зуб пришлёт тебе. Под подушкой утром рано Настенька письмо нашла, Фея добрая писала: "Чистить зубки ты должна.</p>
---	--

	<p>И грустить тебе не гоже, Можешь смело выступать. Новый зуб отправлю позже, Надо просто подождать".</p>
--	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА



Памятка для родителей

Микроорганизмы зубного налёта вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны.

Зубной налёт препятствует завершению минерализации зубов у детей, что увеличивает их восприимчивость к кариесу.

Поэтому гигиена полости рта – простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

Зубы ребёнка всегда должны быть чистыми!

- Чистить зубы ребёнка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щётки-напальчика или мягкой тряпочки, смоченной кипячёной водой.
 - Можно использовать зубные пасты «First tooth», «Elmex Kids», которые наносят на щетинки в минимальном количестве (маленькая горошинка).
 - После года лучше использовать специальные детские зубные щётки с возрастной маркировкой («Colgate», «Oral-B»).
 - Как только у ребёнка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щётками для взрослых со щетиной средней жёсткости.
 - Выбирая зубную щётку для ребёнка, учитывайте следующее:
 - головка щётки по размеру должна соответствовать полости рта ребёнка;
 - между пучками щетинок должны быть промежутки;
 - искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны.
- Новую зубную щётку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх. Футляр используют только в дороге.
- Зубная щётка со временем изнашивается, её необходимо менять каждые 1-3 месяца.

Мама чистит ребёнку зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!

К трём годам у ребёнка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов:

утром после завтрака и вечером перед сном!

Дети с кариесом, пороками развития зубов следует чистить зубы после каждого приёма пищи.



Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребёнка!
ПОМНИТЕ! ВОСПИТАНИЕ У РЕБЁНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

Консультация «Чистим зубы правильно или мифы о гигиене полости рта»

Очень часто, такое обыденное действие, как чистка зубов, вызывает много различных вопросов и разногласий. Если вы неправильно ухаживаете за своими зубами, то, глядя на родителей и подражая им, дети учатся чистить зубы неправильно. Переучиться будет достаточно трудно.

Миф 1. Самый первый, самый большой и самый страшный миф: "Молочные зубы чистить не надо!"

Надо, и еще как надо! Во-первых, молочные зубы не застрахованы от кариеса, а лучшим средством его профилактики является идеальная индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов. А во-вторых, не научив и не приучив ребенка с пеленок чистить зубы, потом это сделать уже гораздо сложнее. К сознательному возрасту ребенок должен воспринимать чистку зубов также естественно, как и еду. И помните, что ребенок во всем подражает родителям, поэтому Вы должны стать примером для ребенка даже в таком нелегком труде, как чистка зубов. Ухаживать за зубками надо начинать сразу, как только появляется предмет ухода. Первые прорезавшиеся зубки рекомендуется чистить силиконовой щеточкой, которая одевается на палец взрослого.

Миф 2: «Не важно, как именно чистить зубы, главное – чистить»

Чистить зубы нужно правильно. Можно потратить 5 минут на чистку зубов, а они все равно останутся грязными. Почему же так получается? Потому, что остатки пищи очень прочно прилипают к зубам, и чтобы от них избавиться, нужно приложить определенные усилия. Чистить зубки нужно так, как будто Вы их подметааете. Верхние зубки Вы чистите подметающими движениями сверху вниз (чтобы грязь не забивалась под десну, а выметалась наружу, а нижние - снизу вверх. Обязательно нужно не забывать про внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце чистки нужно очистить жевательную поверхность всех зубов. И обязательно нужно почистить боковые поверхности зубов, для этих целей существуют специальные зубные нити - флоссы.

Миф 3: "Любая зубная паста подойдет ребенку"

Во-первых, существует много взрослых лечебных (с повышенным содержанием фтора, отбеливающих, для лечения пародонтита и др.) паст, которые категорически не подходят детям, во-вторых, детские пасты менее абразивные и они содержат меньше фтора, следовательно, ребенку нужна своя детская зубная паста. Они специально предназначены для молочных и недавно прорезавшихся постоянных зубов, эмаль которых еще не до конца "созрела". И сделана с тем расчетом, что часть пасты ребенок глотает. В связи с этим детям рекомендуют детские, сначала гелевые, а потом обычные детские зубные пасты.

Миф 4: "Ребенок будет чистить зубы, даже если родители этого не делают"

Если до появления ребенка Вы сами чистили зубы, как и когда придется, то нужно обязательно учиться правильно чистить зубы вместе с ребенком. Чистка зубов должна стать настоящей церемонией, сродни "традиционному семейному ужину", которую нельзя ни пропустить, ни изменить, можно только добавить участников. Ведь дети подражают родителям во всем, так будьте хорошим примером для своего малыша: чистите вместе с ним зубы как минимум 2 раза в день - после завтрака и перед сном. А согласно золотому правилу чистить зубы нужно после каждого приема пищи.

Миф 5: "Чистку зубов полностью можно доверить ребенку"

Маленький человек должен сам поводить щеткой по своим зубкам, но потом заботливые руки родителей должны доделать все то, что ребенок сам сделать еще пока не может. Постепенно дети учатся правильно выполнять все движения, и этот процесс торопить нельзя, чтобы ребенку не было сложно, и чтобы не привить неприязнь к чистке зубов. До 7 лет стоматологи рекомендуют активное участие родителей в чистке зубов, а после 7 лет - пассивное. Даже за подростками рекомендуется приглядывать, когда и как они чистят зубы.

Итак, подведем итог:

1. Начинаем чистить зубы, как только они появляются. Сначала используем силиконовую щеточку, одевающуюся на палец взрослого, с 10 месяцев покупаем специальную детскую зубную щетку.
2. Чистим зубы после каждой еды, обязательно утром после завтрака и вечером перед сном.
3. Чистим зубы вместе со своим малышом, так Вы сможете проконтролировать его и показать, что сами делаете правильно.
4. Не забываем менять щетку не реже 1 раза в 3 месяца.

ть зубы необходимо
ва раза в день.

ести зубы утром
крась **солнышко**,

ид зубы перед сном
закрась луну.



- **утром**



- **вечером**

