

Конспект заняття з валеології «Ми прагнемо мати здорові зуби»

Конспект заняття з валеології для дітей
старшої групи

вихователь Пельо А.М.

• Презентація “Здорові зуби дитини”

Тема. Ми прагнемо мати здорові зуби.

Мета: ознайомити дітей із значенням зубів для організму людини, вказати на необхідність бережливого ставлення до зубів, ознайомити дітей з правилами користування зубною щіткою, прищеплювати культурно-гігієнічні навички.

Вихователь: Діти, сьогодні дуже гарний день. Посміхніться і привітайтеся. Побажайте один одному доброго дня. А ще як можна привітатись?

– Доброго здоров'я; здрастуйте; доброго дня; здоровенькі були, здоров...

– Правильно.

Для створення гарного настрою ми всі вітаємося не тільки один з одним, а й із сонечком, пташками, небом. Як ми це робимо?

– Доброго ранку, сонце привітне,

– Доброго ранку, небо блакитне,

- Доброго ранку, у небі пташки,
- Доброго ранку, маленькі дубки,
- Доброго ранку, доброго дня,
- Доброго ранку, плането Земля!

Вихователь: Ми при зустрічах бажаємо одне одному доброго дня, здоров'я.

- А чи добре, коли людина здорова?

Відповіді дітей:

Вихователь: Який у вас настрій, коли ви здорові? Що ви робите?

(Граємося, сміємося.)

-А коли хворі, у вас температура, що ви робите тоді?

(Сумуємо.)

- А який у вас сьогодні настрій?

– Подивіться, будь ласка, одне на одного, посміхніться одне одному.

- Чим ми посміхаємось? (картинка 1 «усмішка»)

Загадка: *Червоні двері у моїй печері, білі звірі сидять коло неї, і м'ясо, і хліб – всю здобич мою – я з радістю звірям цим віддаю.*

Відповідь дітей.

Картинка 2: зуби

Вихователь: Ви відгадали загадку, це зуби.

Картинка 3: У всіх тварин є зуби.

–У кого їх найбільше?

Відповідь дітей.

-У кого найменше?

Відповідь дітей.

– А для чого потрібні зуби?

Відповідь дітей.

Вихователь: Зараз ми поговоримо, які бувають зуби. Чи знаєте ви, які є зуби?

(У нас зуби молочні.)

Картинка 4: з дитячими зубами.

Вихователь: Так, вони прорізаються у дитинстві. Ці зуби обов'язково випадають. А в кого уже випав зубчик? Що лишилося на його місці? На місці зубчиків, які випадають, виростають нові зуби. Вони називаються постійні. Ці зуби, рівні, гарні, білі, широкі.

Ми знаємо що зуби знаходяться в роті. У скільки рядів вони розміщені?

(Розглядання моделі щелепи)

– Це верхня щелепа і нижня щелепа (показати).

– Ці передні зубки називаються різці, вони гострі, як пилочки, ними ми відкушуємо хліб, яблуко, моркву, а бокові – жувальні, вони допомагають пережовувати їжу, щоб її легко було ковтати. Зараз на прикладі з морквою я вам покажу, у якому вигляді потрапляє їжа у шлунок. Спочатку ріжемо моркву на шматочки, потім за допомогою м'ясорубки морква подрібнюється, так само як нашими зубками пережовується. І ось у такому вигляді морква потрапляє у шлунок.

Вихователь: А ще які корисні продукти ви знаєте?

(Відповіді дітей, **картинки 5,6,7** з корисними продуктами)

Вихователь: Так, всі ці продукти є корисними для здоров'я. А що ще треба робити, щоб бути здоровими?

Відповіді дітей

Вихователь: А ще, щоб мати міцне здоров'я, треба виконувати фізичні вправи.

Фізхвилинка:

Гарно діти всі встаємо, Фізкульт-паузу почнемо.

Ми здорові малюки, вправи робим залюбки.

Руки вгору піднімаєм, до плечей їх опускаєм.

Добре плечі розправляєм.

А тепер всі руки в боки, пострибали як сороки,

Вліво, вправо повернулись. До сусіда посміхнулись,

Відпочили, рівно сіли. Далі будемо працювати.

Щоб знання всім показати.

Вихователь: Ми розказали про корисну їжу, а що є шкідливим для наших зубів? Що не можна робити? (Не можна після гарячої їжі пити дуже холодну воду і навпаки). А що ще не можна? (Не можна їсти дуже багато солодощів. Не можна гризти горіхи, тверді цукерки, не колупатися в зубах металевими предметами.)

Картинка 8: з продуктами, які шкодять зубам.

А зараз послухаймо оповідання про ведмедика, який не слухав батьків і потрапив до лікаря-дятла.

Картинка 9

«Малий ведмедик Мишко дуже любив солоденьке, смоктав цукерки, а горішки гриз зубами. Мама і тато казали, що так не можна, та Мишко не слухав. Ось і розболівся у нього зуб. Повели ведмедика до лікаря-дятла. Лікар подивився на хворий зуб, виявив там дірочку. Довго лікував зуба, а потім сказав:

– Тверді горішки розгризаєш зубами і на них утворюються тріщинки, в які потрапляє їжа. Їжа загниває і руйнує зуб – утворюється дірочка. Це і викликає біль. Отже твердих цукерок і горішків гризти не можна. Зуби треба берегти. Їх слід чистити зубною щіткою, щоб не залишалося решток їжі.

І лікар подарував Мишкові зубну щітку. Послухав ведмедик лікаря, і більше ніколи так не робив».

Вихователь: Чому у ведмедика розболівся зуб? А навіщо дятел подарував йому зубну щітку? *(Діти відповідають)* А у вас дома у всіх є зубні щітки?

Картинка 10: Хлопчик із зубною щіткою.

Вихователь: А ми з вами вчили віршик про зубну щітку. Хто його може розказати?

Дівчинка:

Я маленька зубна щітка, я часу не гаю,

В кого зуби захворіли – вмить допомагаю.

Я дружити з вами рада, отже, вам моя порада –

Чистить зуби треба всім: і дорослим, і малим.

Вихователь: А чи знаєте ви як правильно чистити зуби? Як часто ви чистите зуби? Як треба доглядати за зубами, щоб вони були здорові та гарні?

(Чистити двічі на день, рано після сніданку і ввечері, коли лягаємо спати, а після їди обов'язково треба полоскати рот.)

Вихователь: *Щоб блищали зубенята,*

Кожен з вас повинен знати:

Паста з щіткою все зможуть

І завжди вам допоможуть.

Дітки, хто товаришує з пастою і щіткою, в того завжди будуть гарні здорові зуби. А ви товаришуєте з пастою і щіткою? Хто розкаже, як треба чистити зуби?

(Показ на моделі щелепи)

Верхні – зверху донизу.

Нижні – знизу доверху.

Хто пригадає віршик про те, як треба чистити зуби?

В мене щіточка зубна,

Подивіться – ось вона.

Зверху вниз і навпаки,

Чищу зуби залюбки!

Вихователь: А якщо зуби не чистити або чистити неправильно, то що буде?

Тоді їжа застрягає між зубами, і в зубках поселяються мікроби, які несуть різні хвороби, від цього псуються зуби, чорніють.

Що з'являється в зубі?

Правильно, у зубі з'являється дірочка, він починає боліти, а потім доводиться його лікувати, а може, і вирвати.

Вихователь: Отже, дітки, ми дійшли висновку:

Щоб здорові були зуби,

Пам'ятайте, діти:

З чарівною щіткою

Треба всім дружити.

Зараз ми з вами подивимося невеличкий мультфільм, щоб ви краще знали, як берегти зубки, доглядати їх і щоб все це могли розповісти ведмедикові Мишкові та іншим звірятам.

Показ презентації

А тепер перевіримо ваші знання. Пограємо у гру «Так чи ні».

1. Необхідно чистити зуби вранці та увечері перед сном.
2. Їсти багато солодощів.
3. Полоскати рот після їжі.
4. Гризти горіхи, олівці, нігті.
5. Зубну щітку тримати в чистоті.
6. Не ходити до стоматолога.

Інсценівка «Кожен малюк має знати, як зубки доглядати»

Дійові особи:

Вовчик

Лікар-дятел

Білочка

Зайчик

Коза

Їжачок

Лисичка

Жив у лісі вовчик

З мамою і татом,
В лісовій окрузі
Друзів мав багато.
Сам він був сміливий,
Добрий веселун.
Тільки за обідом –
Справжній вередун

Борщик, супчик, кашу
Їсти не хотів
Не любив сирочки
Молока не пив

На капусту й моркву
Зовсім не зважав –
Лиш цукерки і тістечка
Дуже любляв.

«Кока-колу» й «Фанту»
Купував щодня
Кожну пляшку завжди
Випивав до дна.

Він любив купатися,
Лапки завжди мив.
Тільки свої зубки
Чистити не хотів.

Вовчик:

У мене всі вони біленькі,
Кусючі, гострі та рівненькі,
І міцні – міцненькі.
А зубні всі пасти
Зовсім не смачні
Просто не потрібні
Зубкам і мені.

Та ось одного разу
Як стало вечоріти
У вовчиська раптом
Зубчик став боліти.

Вовчик:

Ой-ой-ой! – Матусю,

Що ж мені робити?

Болять у мене зубки

Не можу навіть пити!

Цілу нічку вовчик

Плакав і стогнав,

І ковтав пігулки,

І на зубчик клав.

Так замучив вовчика

Цей нестерпний біль,

Що чекати далі

Вже не стало сил.

Рано – вранці вовчик

Підв'язав щоку

І побіг щодуху

В лікарню лісову.

Лісовою стежкою

Мчить і ледь не плаче

Раптом білочка руденька

До вовчика скаче.

Білочка:

Здрастуй, любий друже,

Ти куди зібрався?

Погратися в піжмурки

Мені обіцявся...

Вовчик:

Ой, не можу, білочко,

Зубчик мій болить

Ось і поспішаю

Зубчик лікувати,

Бо не можу їсти

І не можу спати!

Білочка:

Зуб? Болить? А як це?

Хіба так буває?

Зубки треба берегти –

Так мама повчає!

А щоб були здорові –

Їм я суп і кашу
Березовий сік я п'ю,
А не «Кока-колу».
Ось вони і не болять
У мене ніколи.
Подивися, як я спритно
Лускаю горішки,
Ялинові і соснові
Розгризаю шишки!

Вовчик навіть не дослухав
І побіг по лісу.
Коли чує: «Хрум – хрум – хрум!»
Поруч на узліссі.

Зайчик:

Ти куди це, вовчику,
Прудко так біжиш
Ось візьми морквинку
Солоденьку з'їж.
Всі, хто їсть морквинки,
Швидко підростають

І здорові зубки,
Як у мене, мають.

Вовчик схлипнув жалібно,
Слізки на очах,
Мовчки, не спиняючись,
Свій продовжив шлях.

Аж під грушею – коза
Козенят годує
Із свіженьких овочів
Їм салат готує.

Коза:

Ходи, вовчику, до нас
Їсти вітаміни:
Бурячки, капусточку,
Соковиті дині...

Вовчик:

Дякую, не можу
Нічого жувати.

Я біжу до лікаря

Зубки рятувати.

Коза:

Мабуть, мало овочів,

Вовчику, вживаєш,

От тому проблеми

Із зубками маєш.

Глянь, які гарненькі

Зубки в козенят,

Всі такі біленькі

Зовсім не болять.

Вовчик зажурився,

А зубчик болить.

Коли бачить,

Їжачок по лісу біжить.

Їжачок:

Будь здоровий, вовчику,

Як справи, питаю?

(Вовчик показує лапою на зуб)

А, я зрозумів, щиро співчуваю.

Щоб ніколи зубки

Не боліли в тебе

Молочко й кефірчик

Завжди пити треба!

І на цю розмову

Підійшла Лисиця

Глянула на Вовчика

Та й давай учити:

Лисиця:

Ось тепер ти, братику,

Будеш пам'ятати,

Як за зубками

Треба доглядати,

І які продукти

Треба споживати.

Не торти й цукерки –

Рибку на обід,

Свіжу чи варену,

Їсти тобі слід.

Дуже вже корисна
Рибка для зубів
Сподіваюсь, вовчику,
Все ти зрозумів.

Кліпає очима Вовчик винувато,
Мовчки шморга носиком
Ще й мала лисичка
Мамі помагає,
Що потрібно їсти
Вовчика навчає.

Лисичка:

Їсти треба кашу,
Моркву і салати,
Яблука і груші,
Огірки й томати.
Ти такої їжі їсти не хотів
Тому, мабуть, зубчик
В тебе захворів...

Ось і до лікарні

Вовчик добігає,
Там його на ганку
Лікар зустрічає:

Лікар:

Що? Не любиш, Вовче,
Зубки доглядати?
Зараз доведеться
Їх полікувати.
В крісло зручно ти сідай
Широченько рота відкривай.
Капосні мікроби,
Бач, що натворили
В зубчику твоєму
Дірочку зробили.
Підходьте до мекне ,
Звірята усі,
Розкажіть ви Вовчику
Правила прості.

Треба зубки завжди
В чистоті тримати

Щоразу після їжі

Рота полоскати

Чистить зубки ввечері

І вранці мушиш ти,

Щоб від лихих мікробів

Їх уберегти.

Щіткою мікроби

Треба вимітати,

Пастою старанно

Зубки вчищати

Солодощів різних

Якнайменше їсти

В них – багато цукру,

А ти вже зрозумів –

Цей продукт шкідливий

Для твоїх зубів.

А замість напоїв

«Фанта» й «Кока-кола»

Молочко і соки

Пий собі доволі.

І останнє правило

Теж дуже важливе:

Їжа вся корисна,

Але особливо

Треба їсти овочі,

Моркву і салати,

Буряки й капусту,

Фрукти всі підряд.

А ще борщ і кашу,

Йогурт і кефір,

Рибу і котлети,

Деколи зефір.

Лікар:

Стануть твої зубки

І здорові, й дужі

Я тебе, як лікар

Запевняю, друже.

І уже мікробам
Будуть не під силу
Твої гарні зубки,
І міцні, і білі.
Ось я і закінчив
Зубчик лікувати,
Вже сьогодні зможеш
Ти спокійно спати.

Вовчик:

Дякую вам, лікарю,
Я вже зрозумів:
Все чинив неправильно –
Зубки не жалів.
Ось гайну хутенько
Я до магазину,
Накупую рибки
Й овочів корзину,
І найкращих щіток,
Пасти і кефіру
Вам, повірте, друзі,
Обіцяю щиро!

Ми казочку про Вовчика

Вам гарну показали,

Щоб в будь-якому віці

Ви зубки доглядали.