**НОД по валеологии из цикла «Твоё здоровье». Зубы.**

Воспитатель: Веретнова А.А.

Цель : 1. Ознакомление детей с органом пищеварения - зубами.

2. Сформировать первоначальные представления о них, о красоте зубов.

3. Воспитание положительного отношения к своему здоровью.

Материалы, методы и приёмы :

-Учебная таблица.

Новые знания.

Физкультминутка «Раз- два- острова».

Беседа с элементами рассказа.

Валеологический самоанализ.

Зубные щётки, паста.

Советы доктора.

Вводное слово.

У нас, у каждого человека есть зубы. Зубы - это первая ступень пищеварительной системы. Человек откусывает и пережёвывает пищу зубами. Для её размягчения и смачивания из слюнных желез в рот поступает слюна.

У ребёнка появляются зубы, когда ему около 5 месяцев.

Примерно до 6 лет ребёнок живёт с молочными зубами.

Их 20. Затем молочные зубы постепенно выпадают. На тех же местах из дёсен прорезываются новые, постоянные зубы.

Их 32. Как выглядит зуб?

Видимая часть зуба называется коронкой. Под ней расположен более мягкий дентин. В десне размещается корень зуба. Он укреплён в костной лунке челюсти. Полость зуба заполнена мягкой тканью пульпой. Пульпу пронизывают нервы и кровеносные сосуды.

Физкультминутка.

Раз- два- острова

Три- четыре

Мы приплыли.

Пять - шесть

Сходим здесь -

Семь - восемь Сколько сосен.

Девять - десять Мы в пути:

До-счи-тал до де-ся ти : выполнить четыре движения :

1. ладонь правой руки на голову

2. тыльная сторона левой руки на подбородке

3. ладонь на щёку \левую\ правую

ладонь на щёку левую.

4. ладонь на щёку правую Правая рука вперёд, левая -хлопок.

Беседа. «Почему надо ухаживать за зубами? »

Если за зубами правильно ухаживать и питаться, зубы вырастают крепкими, хорошо сохраняются и служат человеку очень долго, да самой старости.

Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и

болят. Если зубы вовремя не лечить, то их придётся удалять. Первые враги зубов- микробы, обитающие в полости рта, особенно те из них, которые в результате своей жизнедеятельности выделяют кислоту, растворяющую эмаль зубов.

Особенно много кислоты эти бактерии вырабатывают, когда человек ест сладкое и мучное. Поэтому вторым врагом зубов являются продукты, содержащие в себе большое количество углеводов \ карамель, леденцы, ирис, пряники, печенье, так как они прилипают к поверхности зубов и застревают между ними.

Но, пожалуй, наиболее опасны для зубов механические повреждения эмали. Это происходит тогда, года мы пытаемся разгрызть очень твёрдые продукты, используем зубы не по назначению, или едим одновременно холодную и горячую пищу.

Доктор Айболит:(Валеологический самоанализ. Развитие речи.)

Ребята, кто из вас знает, как надо ухаживать за зубами?

Что надо сделать, чтобы сохранить свои зубы в целости на долгие годы?

1 Чистить зубы два раза в день - после завтрака и ужина.

2 Чистить зубы со всех сторон не менее трёх минут.

3 Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.

4 Чистить зубы щёткой с искусственной щетиной.

5 Хранить щётки на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намылив.

6 Менять щётку четыре раза в год.

7 После чистки зубов делать массаж дёсен вращательными движениями пальцев \ улучшается питание зубов /.

8 После еды использовать зубочистки.

9 Полоскать рот после сна, после любой еды. \ понижается кислотность во рту \.

10 Использовать после еды жевательную резинку без сахара \ понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы \.

11 Интенсивно пережёвывать сырые овощи и фрукты \ хорошо очищаются и тренируются зубы\.

12 Меньше есть сахара, конфет, печенья, \реже образуется кариес \.

13 Не грызть ногти, карандаши и др. \ реже возникает заболевание зубов и около зубных тканей. \

14 Не есть одновременно горячее и холодное—сохраняется эмаль зубов.

15 Употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамины В и С ; лук, капусту, апельсины, помидоры, горох, фасоль, гречку, овсянку. Печень трески, яичный.желток, сливочное масло- укрепляются зубы и около зубные ткани.

16 Употреблять продукты, содержащие необходимые для зубов минеральные элементы: молоко, ржаной хлеб, морскую капусту, и др., морепродукты, фрукты, овощи - укрепляются зубы.

17 Два раза в год показывать зубы врачу — стоматологу \ чтобы предупредить и вовремя вылечить кариес\.

18 Укреплять общее состояние здоровья - укрепляются и зубы.

Практика. зубные щётки, паста. Обучение детей правильно чистить зубы.

Вывод:

Итак : сегодня на занятии мы рассмотрели строение зуба, узнали, что у ребёнка 20 зубов вместе с молочными, у взрослого - 32.

Побеседовали как надо ухаживать за зубами.