

«Чистим зубки»

Цель: продолжать воспитывать у ребенка культурно-гигиенические навыки, привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. продолжать знакомить ребенка с правилами чистки зубов;
2. закрепить знание ребенка о том, для чего нужна зубная щётка, развивать речь.

Родитель: сейчас я загадаю загадку, а ты постарайся отгадать ее.

Разгрызешь стальные трубы, если часто чистишь (зубы)

Сегодня мы поговорим о зубах и как правильно за ними ухаживать. Скажи, где расположены зубы?:

-Во рту.

Зачем они нам нужны?

-Чтобы кушать, пережевывать пищу, четко и красиво разговаривать.

Родитель: это только на первый взгляд кажется, что наши зубы очень крепкие и прочные. Но если не соблюдать некоторые правила, то можно остаться без зуба. Хочешь узнать эти правила?

- Да.

Не ешь и не пей горячего.

1. А также и холодного.
2. Не ешь много сладкого.
3. Не грызи зубами орехи и другие твердые предметы.

Родитель: Запомнил эти правила? Давай еще раз вместе проговорим. И еще, чтобы сберечь зубы надо:

1. Чистить зубы два раза в день: утром и вечером.
2. Больше кушать молочных продуктов. Назови, какие ты знаешь молочные продукты?
3. Кушать овощи, фрукты, ягоды.
4. Пить соки.

Запомни эти правила! Если их соблюдать, то зубы у тебя будут здоровые.

А сейчас я покажу тебе, как правильно чистить зубы. (Приложение 1)

Зубная щётка появилась давно. Все люди хотят быть здоровыми, а здоровье наше зависит от здоровья наших зубов. Поэтому всем детям необходимо чистить зубы, и после приёма пищи полоскать рот. Зубные щётки бывают разные по величине, цвету, у всех зубных щёток есть ручка, щетина.

(показ изображений разных зубных щёток). (Приложение 2,3,4)

Родитель:

- Прежде чем начать чистить зубы, нужно приготовить стакан с кипяченой водой, пасту и щётку. Сначала полоскать рот водой, очистить рот от остатков пищи, потом набираем на щётку пасту и начинаем чистить зубы. Передние зубы чистят, направляя щётку сверху вниз и снизу вверх, справа налево слева направо. Заднюю, жевательную часть, чистят круговыми движениями. Щётку держим в правой руке и когда чистим зубы с правой стороны, ручка щётки направлена в левую сторону, а когда чистим с левой стороны, ручка щётки направлена в правую сторону. Далее полощем рот водой, споласкиваем щётку, ставим всё на своё место.

(показ на рисунке с изображением передних и задних зубов. Приложение 5)

Физкультминутка.

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем. (движения, показывающие чистку зубов)

Моем шею, моем уши, (гладим шею и уши)

После вытремся, посуши. (растираемся)

Поверни головку вправо, (поворот головы вправо)

Поверни головку влево. (поворот головы влево)

Опусти головку вниз(опускаем голову вниз)

И тихонечко садись.(садимся)

(Слова текста сопровождаем действиями)

А сейчас мы с тобой поиграем в игру “Хлопни правильно”

Родитель зачитывает ребенку предложения, а ребенок должен хлопнуть в ладоши, если данное утверждение соответствует правилам, чтобы зубы были здоровыми.

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. Есть много сладкого.
8. Есть молочные продукты.
9. Раскалывать зубами орехи.

В конце занятия повторить основные вопросы

- Для чего нужно чистить зубы?
- Чем отличается зубная щётка от обувной?
- Как последовательно чистим передние-задние зубы?
- Чем мы сегодня занимались на занятиях, что нового ты узнал?