**Беседа с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Здоровые зубки».**

**Цель:**

Формирование у детей понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами гигиены полости рта.

**Задачи:**

− закрепить знания и умения по соблюдению личной гигиены;

− прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями

личной гигиены;

− воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и

здоровью.

**Материалы и оборудование:** демонстрационные плакаты предметов необходимых для гигиены полости рта, картинки с изображением продуктов, зубов, изображение зубов ребенка, зубная щетка.

**Предварительная работа:** просмотр мультфильма «Зубная боль», беседа о личной гигиене.

**Ход беседы:**

**Вводная часть**

- Ребята давайте вспомним и поговорим, о мультфильме, который мы вчера смотрели с вами. Кто помнит, как назывался этот мультфильм? (ответы детей(Зубная боль))

-А, что случилось с главным героем? (ответы детей)

-Да, этот мультфильм о, человеке у которого случилась беда, у него очень сильно болел зуб. Чтобы с вами не случилось такой беды, как с героем мультфильма, мы попробуем разобраться, что же нужно делать, чтобы зубы были крепкими и здоровыми.

**Основная часть**

-Зачем человеку нужны зубы? (ответы детей)

- Да, зубы нужны всем, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Ребят, наши зубы покрыты эмалью. Она делает зубы очень твердыми. И они с легкостью вонзаются в яблоки, грызут сухари, пережёвывают мясо, мнут картошку, часто мёрзнут от мороженного и обжигаются горячим чаем.

Зубы трудятся ежедневно, без выходных и отпусков, они заботятся о нашем здоровье.

-Представьте себе человека без зубов. Смог ли человек есть яблоки, сухарики, есть твёрдую пищу? (Ответы детей)

- Но какими бы зубы крепкими не были , даже этот материал не выдерживает. В зубах тогда появляются дырки *(кариес)*. Большая дырка в зубе – всегда очень больно. Как вы думаете, поему начинают болеть зубы? (Ответы детей).

-Да ребята, правильно, у тех людей кто ест много конфет, особенно сосательных, жует часто жвачки и пьёт сладкие напитки, очень часто появляется кариес.

А какие продукты являться полезными для здоровья наших зубов? (ответы детей)

— А полезны для зубов овощи, фрукты, зелень и орехи.

- Ребята, сейчас я предлагаю вам игру «Полезно – не полезно». Посмотрите, на доске находиться два зуба, один здоровый весёлый зуб, а второй - больной, грустный зуб. На столе у меня лежат карточки с продуктами , сейчас по очереди каждый возьмёт по картинке, внимательно посмотрит и помести к нужному зубику. (Дети раскладывают картинки и объясняют, что полезно, а что вредно для зубов).

-Молоды ребята, вы правильно определили полезные и вредные продукты для наших зубов.

- Как мы еще можем сохранить здоровье зубов? (ответ: чистить зубы)

Воспитатель: Как часто надо чистить зубы? (ответ: 2 раза в день (утром и вечером))

- Назовите предметы ухода за зубами? (ответы детей)

- Да, правильно, чтобы хорошо ухаживать за своими зубами нам понадобиться стакан для полоскания рта после каждого приема пищи, зубная паста или зубной порошок ,зубная щетка, зубная нить-чтобы убрать остатки пищи после еды (показываю картинки)

- Ребята, а вы знаете, правила чистки зубов(ответы детей)

-Сейчас я вам их расскажу:

Мы чистим зубы дважды в день. И делать это нам не лень. Три минуты щёткой с пастой. Чистим зубы все подряд. Вычищаем всех бактерий. Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри. Про язык не забываем, его мы тоже очищаем. Рот осталось сполоснуть. Нами выбран верный путь!

-Ребята, теперь вы знаете, как правильно нужно чистить зубы, У меня есть вот такая картинка, на ней изображен рот ребенка, который только что поел, посмотрите, сколько же появилось микробов во рту, поэтому я предлагаю вам помочь почистить этому мальчику зубы. (Дети выполнят упражнение)

- Молоды, справились с заданием, посмотрите какие чистые стали зубы.

-А сейчас я проверю, как вы запомнили то, о чем мы сегодня говорили (игра «Да-нет»)

|  |  |
| --- | --- |
| - Я хочу вам дать совет, вам решать, где да, где нет.  Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет говорите дружно: нет.  - Постоянно нужно есть для зубов для ваших  Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  - Не грызите лист капустный,  Он совсем, совсем не вкусный,  Лучше ешьте шоколад,  Вафли, сахар, мармелад.  Это правильный совет? Нет!  - Говорила маме Люба:  Я не буду чистить зубы.  И теперь у нашей Любы  Дырка в каждом, каждом зубе. Каков будет ваш ответ?  Молодчина Люба? Нет!  - Блеск зубам чтобы придать,  Нужно крем сапожный взять.  Выдавить полтюбика  И почистить зубики.  Это правильный совет? Нет! | - Ох, неловкая Людмила,  На пол щетку уронила.  С пола щетку поднимает,  Чистить зубы продолжает. Кто даст правильный совет?  Молодчина Люда? Нет!  - Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  - Зубы вы почистили  И идете спать,  Захватите булочку Сладкую в кровать.  Это правильный совет? Нет!  - Запомните совет полезный:  Нельзя грызть предмет железный,  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  - Чтобы зубы укреплять,  Полезно гвозди пожевать.  Это правильный совет? Нет!  - Молодцы, не оплошали,  Правильно советы дали.  Запомнить надо на 100 лет,  Что зубам полезно, а что нет. |

**Заключительная часть.**

**-**Ребята, как вы думаете, если бы человек из мультфильма «Зубная боль» знал и выполнял все правила, о которых мы с вами сегодня рассказали, у него болели бы зубы?(ответы детей)

- Я думаю, что с нами такого не случится, потому что мы знаем и выполняем все правила ухода за зубами.