**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49,**

**г. Владикавказ, РСО - Алания.**

# Мероприятия с детьми направленные на формирование ЗОЖ

# Средняя группа «А»

*Подготовила воспитатель: Валиева Т.А.*

**2023г.**

**Конспект НОД в средней группе «А»**

**Тема: «Здоровые зубы»**

**Цель:**создать условия для формирования понятия «личная гигиена».

**Задачи:**

**Образовательные:** формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения и навыки чистки зубов.

**Развивающие:** развивать диалогическую речь.

**Воспитательные:** воспитывать желание быть чистым и аккуратным.

**Материалы**: различные зубные щетки, зубная паста, яблоки, орехи, конфеты, морковка, коробка из под молока, картинка с изображением кариеса, мягкая игрушка Дракоша.

**Словарная работа**: кариес, стоматолог.

**Ход занятия:**

**В.:** Здравствуйте, ребята! Помните ли вы, почему при встрече мы говорим «Здравствуйте!» Что означает это слово?

**Д.:** Пожелание здоровья 

**В.:** Сегодня мы поговорим об одном важном правиле гигиены – о чистке зубов. Как вы думаете, для чего это нужно делать?

**Д.:** Чтобы зубы были чистыми

**В.:** Ребята, послушайте сказку о тех, кто не хочет чистить зубы.

**«Терапевтическая сказка для тех, кто не хочет чистить зубки»**

*В одной волшебной стране жили-были зубки. Да-да, обычные зубки. Среди них был один маленький зубчик по имени Зубастик. Зубастик очень любил грызть орешки, яблоки и конфетки. В этой волшебной стране у всех зубов были свои домики, где они ели, спали и чистились. Наш зубчик очень любил поспать и поесть, а вот чиститься щеткой ему совсем не нравилось…*

*Ленился. «Удовольствия от этого дела никакого, пользы тоже не вижу, — рассуждал так Зубастик, — только время зря трачу, лучше бы пожевать вместо этого конфету».*

*И однажды решил зубчик совсем перестать чиститься. Целыми днями напролет Зубастик грыз орешки и ел разные вкусности. Весело ему жилось и не приходилось дважды в день тратить время на чистку.*

*Однажды Зубастик пошел в гости на день рождения к другу. Когда он пришел к нему, почему-то никто не хотел с ним разговаривать и играть. «Что это с ними? Раньше же им нравилось со мной играть», — расстроился Зубастик. Там был огромный вкусный торт с шоколадом и орехами. Зубастику тоже достался кусочек торта, но к всеобщему удивлению, как только Зубастик попытался укусить тортик, сразу заорал от боли, заплакал и убежал.*

*«Что это с Зубастиком? Ранее же ему нравилось есть сладости», — удивились все. А у Зубастика так разболелось все-все от этого шоколадно-орехового торта. Ой, как было больно, даже плакать и шевелиться было ужасно больно. «Наверное, я умираю», — решил Зубастик и побежал быстрее в больницу. В больнице его встретил добрый доктор Чистозуб, осмотрел он Зубастика, покачал головой и сказал: «Да, это очень тяжелый случай, я ничем не могу здесь помочь». «Неужели это все? Неужели я больше никогда не смогу грызть?!» — испугался зубчик и горько-горько заплакал. Врач Чистозуб спокойно ответил: «Будешь ты грызть еще или нет, зависит только от тебя. Каждый сам должен следить за своим здоровьем. Ты, дорогой Зубастик, когда в последний раз чистился, например?» Зубастик задумался… и не смог вспомнить, когда это было в последний раз: «Давным-давно, наверное». «Ммммм, и ты еще удивляешься, что тебе так больно есть? — удивился врач. — Ты что, не знаешь, для чего зубы чистятся?» «Нет…» — неуверенно простонал Зубастик. «Зубы чистятся для того, чтобы на них не накапливались грязь и остатки пищи. Ведь все это остается на зубках, и если не чистить их специальной щеткой, то вся эта грязь начинает разрушать зубки, поэтому у тебя все так болит, Зубастик, — ответил доктор Чистозуб. — Решай сам: если ты хочешь выздороветь, то чисться утром и вечером, и не жалей на это время!» Зубастик кивнул и бегом побежал домой, нашел там свою зубную щетку и долго-долго оттирал с себя всю грязь. Затем зубчик посмотрел на себя в зеркало и увидел, что он весь покрыт маленькими дырочками, которых под грязью было не видно. «Что же я с собой сделал…» — горько вздохнул Зубастик.*

*С тех пор прошло много времени. Зубастик тщательно каждый день чистился утром и вечером, он снова стал белым и крепким, он снова смог есть орешки и сладости. Только вот маленькие дырочки так и остались, как напоминание о его ленивом поступке.*

**В.:** Почему у Зубастика заболели зубки?

**Д.:** Кушал много сладкого и не любил чиститься

**В.:** На зубах скапливается очень много микробов, которые, питаясь остатками пищи, размножаются и разрушают зубы, появляются дырочки в эмали (кариес) – покрытии зуба, зубы начинают болеть, а иногда и выпадают. *(Показ картинки с изображением зуба с кариесом)*

- Чистить зубы нужно 2 раза в день – после завтрака и ужина, специальной детской зубной пастой. Зубную щетку нужно хранить в специальном стаканчике, после использования щетки, ее нужно хорошо промыть.

- Для зубов и десен полезны сырые твердые овощи и фрукты.

- Какие овощи и фрукты вы любите кушать? *(Ответы детей)*

- Также полезно молоко, в нем много кальция, который укрепляет зубы. А вот много сладкого для зубов вредно. Ни в коем случае нельзя грызть зубами очень твердые продукты, например орехи. Вредна как очень холодная, так и очень горячая пища.

**Дидактическая игра «Полезно-вредно»**

*(Ребятам предлагается из представленных предметов, выбрать  те предметы, которые полезны для зубов)*

**В.:** Объясните, в чем их польза для зубов.

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

*(Воспитатель вносит мягкую игрушку Дракоши. Жалеем Дракошу и выясняем, что случилось с ним).*

- Оказывается, он был на дне Рождения у своего друга и там съел много сладкого, и у него заболели зубы.

- Милый Дракоша, ты как раз вовремя пришел, мы сегодня  учимся, как правильно ухаживать за зубами. Мы тебя тоже научим.

**Практическая часть «Чистим зубки Дракоше»**

*(Идет объяснение и показ на мягкой игрушке)*

**В.:** Зубной пасты нужно брать немного, примерно с горошину. Чтобы хорошенько почистить зубы, надо двигать щеткой сверху вниз так, будто ты «скребешь» и «подметаешь». При этом надо одновременно захватывать 2-3 зуба и часть десны. Сначала со всех сторон чистят те зубы, которые спрятались за щекой. Не забывайте про жевательную поверхность зубов. Обрабатывайте ее вдоль и поперек. После этого щетку перемещают по направлению к клыкам и резцам (впереди) – вверх-вниз, снаружи и внутри.

**Итог занятия.**

**В.:**Ребята, чем мы сегодня занимались?

**Д.:**Учили Дракошу чистить зубы, узнали какие полезные продукты можно кушать, чтобы сохранить зубы.

**В.:**Дракоша, тебе сейчас нужно отправиться к стоматологу, он тебе обязательно поможет. Вы большие молодцы, и Дракоша вас благодарит за такое интересное занятие.

 До свидания, Дракоша, приходи еще к нам в гости! До встречи!