**Классные часы**

**в начальных классах**

**о здоровом образе жизни**

**филиал МБОУ СОШ**

**им. Л. Н. Толстого**

**ООШ с. Знаменское**

**классный руководитель:**

**Потапова Е. Г.**

**Вредные привычки**

**Цель:** воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью.

**Ход классного часа**

**1. Вступление: появление главных персонажей.**

Дети заранее разучивают роли персонажей литературных произведений.

*Выходит Мойдодыр (ведущий).*

**Мойдодыр:** Все Чуковского читали

И меня давно узнали,

Я – великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Посмотрите на ребят:

Не сутулятся сидят.

*Входит Обжора (помощник ведущего).*

**Обжора:**Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я … Обжора.

**2. Знакомство с понятием «вредные привычки».**

*Чтение отрывка из рассказа В. Драгунского.*

Что любит Мишка

…Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:

– Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурованные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.

Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частик в собственном соку, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, – на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.

Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, – то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, прямо с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так…

Первый не выдержал Борис Сергеевич.

– Что ж, Миша, – сказал он, – ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только… А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..

– Ой, – сказал он смущенно, – чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!

*В. Драгунский*

*Чтение стихотворения.*

**Мойдодыр.** Послушайте стихотворение. А как оно называется, вы догадаетесь сами.

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на правый бок,

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, не понятно –

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином,

И расстегнут воротник?

Кто он, этот ученик?

– Ну, конечно, это неряха! А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали? *(Ответы детей.)*

**Мойдодыр.** Ребята часто придумывают для своих одноклассников, друзей во дворе какие-то клички, хотя у каждого из нас с самого рождения есть собственное имя. В ходу у этих «гениев» и переделка фамилий, и имен, а самое скверное, когда на язык острослова попадают физические недостатки человека. Давайте рассмотрим эту ситуацию с разных позиций. Итак, вы тот самый «острослов».

– Что вы испытываете, когда обзываете товарищей?

– Для чего вы это делаете?

– А пытались ли вы себя разглядывать в зеркале? У вас все идеально?

Первое впечатление о таком человеке, если даже его не видеть, а лишь слышать, что природа обделила его главным – умом. Вторая позиция – вы тот, кому придумали кличку.

– Ваша реакция и ощущения?

– Послушайте, что произошло в одном классе…

*Чтение стихотворения.*

В нашем классе с давних пор

Есть такой обычай,

Что порой наш разговор

Просто фантастичен.

– Здравствуй, Бык!

– Здорово, Дятел!

– Добрый день, Медведь-приятель!

Я чихну, мне говорят:

– Будь здоров, Карасик!

В общем, целый зоосад,

В нашем пятом классе.

Наша жизнь чудес полна

В этом ералаше.

Мы забыли имена

Собственные наши.

Вот зовут к доске Петрова,

Мы ни с места, мы ни слова.

Кто Петров и тут ли он?

Думаем: и что же?

Ни фамилий, ни имен

Вспомнить мы не можем.

И выходит не готов

Наш Петров к ответу,

Получил без лишних слов

Двойку он за это.

Всполошились Бык и Дятел,

Загрустил Медведь-приятель.

А Карасик, то есть я,

Сразу догадался:

– Братцы, двойка то ж моя!

Я Петровым звался!

Вот такая ерунда

Вышла ненароком.

Это сказка, шутка? Да.

Шутка, но с намеком.

**Мойдодыр.** Я подумал: будто дым?

Братцы, вроде мы горим?

*На д о с к е появляется плакат: «Курить – здоровью вредить!».*

**Учитель.** Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. Это вредно. Посмотрите, как поднимается по лестнице курильщик. После нескольких сигарет он на второй этаж уже поднимается на лифте. Часто взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают: «Привычка». Но это вредная привычка. Человек вдыхает и выдыхает дым, думая, что успокаивает нервы. Но после первой затяжки у человека учащается пульс. Нервная система от курения разрушается.

Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин – первый космонавт, А. Суворов – блестящий полководец – они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремлённость. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

А пока откроем форточку и продолжим борьбу с вредными привычками.

*Звучит песня из веселого урока «Радионяни».*

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

Бросьте «Яву», Бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников

На скамейку штрафников.

*Выходит спортсмен.*

Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки!

Не играйте с Дремой в прятки!

Быстро сбросьте одеяло.

*Дети под руководством учителя делают физминутку.*

**Мойдодыр.** Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите:

– Нет, нет, нет!

Частушки

Не грызите лист капустный,

Он совсем-совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистите

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

*И. И. Савчук*

**Учитель.** Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд; мыльные телесериалы, рекламу, фильмы, телевизионные утки вроде «Окон». Подумайте, так ли полезно это занятие? *(Ответы детей.)*

Н а д о с к е записаны пословицы:

* Здоров будешь – все добудешь.
* Крепок телом – богат и делом.
* Здоровье дороже богатства.

*Выступление учеников.*

**1-й ученик.** Грубить не будут дети,

Не будут грызть ногтей,

И станут все на свете

Любить таких детей.

Подует свежий ветер,

Фиалки расцветут,

Исчезнут все невежи,

Навеки пропадут.

**2-й ученик.** Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

*С. Баруздин*

**3. Самостоятельная работа учащихся над плакатами «Мы за здоровый образ жизни».**

Учитель может предложить детям придумать сюжет и самостоятельно нарисовать плакат на тему «Мы за здоровый образ жизни». Затем можно организовать выставку детских рисунков.

**Осанка**

**Цели:** учить пониманию красоты человеческого тела; воспитывать чувство прекрасного.

****

**Оборудование:** карточки с заданиями для практической части.

**I. Беседа о Красоте.**

**Учитель.** На протяжении всей истории человечества людей окружала Красота мира. Нет ничего более возвышенного по форме и содержанию. Понятие Красоты всегда интересовало людей. За много веков человек научился отмечать особо изысканные формы и виды ее проявления в растительном и животном мире. Древние люди стремились к подражанию этим красивым формам и в одежде, и в строительстве жилья и храмов. Красоту воспевали в художественной литературе, ритуальных обрядах, песнях, люди умели наслаждаться красотой. Вот они-то и несли в мир доброту, радость, милосердие.

И, естественно, они научились оценивать красоту самого человека: красоту линий и форм тела, красоту глаз, волос, губ и т. д., красоту тела в танце, во время ходьбы, во время разных состязаний… А критерии оценки красоты тела человека они брали в мире животных, растений.

**Задание 1** (для мальчиков). Подберите прилагательные, которые характеризуют женскую красоту. Вспомните растение или животное, с которым сравнивается женщина при помощи этого прилагательного. Например: стройная, как березка. (*Учащиеся продолжают*.)

**Задание 2** (для девочек). Вспомните, какими словами описывают мужскую красоту. (*Учащиеся выполняют*.)

**Задание 3.** Назовите прилагательные, характеризующие отрицательные стороны человеческого тела (тучный, сутулый…). Обратили ли вы внимание на то, что хорошие персонажи сказок величавы, грациозны, благородны, изящны, волшебны, обладают прекрасным здоровьем и добрым сердцем: Елена Прекрасная, Дюймовочка, а плохие – костлявы, горбаты, кривы, то есть слабы здоровьем, хотя и сильны духом: Леший, Кощей Бессмертный?

**Учитель.** Вспомните, какой болезнью страдала Баба Яга? (*Дети отвечают*.) Правильно, у нее был горб и ее вечно мучил радикулит. А как вы думаете, с чего все началось?

С плохой осанки.

– Так что же это за загадочное слово «осанка»?

***Осанка*** – это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Слово «привычная» нам знакомо. Значит, это относится к разряду привычек.

– Какие хорошие привычки вы усвоили?

Привычная осанка есть и у каждого из нас. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова поднята. Посмотрите, какая прекрасная осанка у Ивана Царевича, по сравнению с осанкой Бабы Яги.

– От чего зависит осанка?

От многих **факторов** *(запись на доске):*

1. От подвижности позвоночника.

2. От мощности мышечного корсета и эластичности связочного аппарата.

3. От умения правильно ходить, танцевать, прыгать, падать, бегать, поднимать тяжести и спать.

4. От качеств нашей постели.

5. От желания самого человека быть красивым и привлекательным, ловким, здоровым и счастливым.

**II. Инсценировка.**

**Действующие лица:** Иван Царевич, Баба Яга,

**Иван Царевич.** А знаете, почему так важно иметь хорошую осанку? Дело в том, что если человек постоянно сутулится, втягивает голову в плечи, если он сидит за партой в школе сгорбившись, то такая неправильная осанка с годами войдет в привычку, а из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид всегда будет тоже некрасивым. Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

**Баба Яга.** А еще человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

**Баба Яга.** ***Позвоночник*** – ключ к здоровью, основа скелета, без него человек – мешок с косточками. Скелет, хрупкий и изящный на вид, весом 12–14 кг, выдерживает очень большие нагрузки. Он не только не разваливается, но даже не трескается. О молодости человека можно судить по молодости его позвоночника. Различают 4 отдела позвоночника:

1) шейный – 7 позвонков;

2) грудной – 12 позвонков;

3) поясничный – 5 позвонков;

4) крестцово-копчиковый – 5 сросшихся позвонков в крестце и 4–5 – в копчике.

Итого 24 подвижных позвонка и 9–10 сросшихся.

У позвоночника имеется 4 изгиба.

Позвоночник – пружина, состоящая из полых костяных позвонков, соединенных друг с другом хрящами – дисками и связками. Вся эта пружина работает хорошо, когда испытывает постоянные нагрузки. Но при их отсутствии связки слабеют, диски деформируются, позвоночник становится жестким, как палка, и неустойчивым. В некоторых случаях появляется даже боль. Спина сутулится, легкие зажимаются грудной клеткой. Сердцу трудней работать. И внутренние органы тоже изменяются, начинают неправильно функционировать, а затем возникает болезнь – вот как у меня.

Хотите почувствовать, как дышат люди с неправильной осанкой? Вот как я… *(Дети как можно сильнее обхватывают себя руками, сгибаются.)*

*Дети делятся на 3 группы.*

**Иван Царевич.** Мы приготовили для вас задания.

**Задание 1.** Нарисуйте позвоночник и обозначьте его отделы.

**Задание 2.** Придумайте из слова «позвоночник» как можно больше новых слов.

**Задание 3.** Конкурс капитанов.

Капитанам даются карточки с заданием: выбрать, от чего зависит осанка.

|  |
| --- |
| ***От чего зависит осанка?***  Выбери нужное:  1. От подвижности позвоночника.  2. От качества еды.  3. От качества постели.  4. От времени года.  5. От умения правильно ходить, бегать, спать.  6. От мощности мышечного корсета и эластичности связочного аппарата.  7. От желания самого человека.  8. От успеваемости. |

**Задание 4.** Конкурс «Кто лучше пройдет?»:

а) для девочек – пройтись с коромыслом, осанка при этом должна быть правильной;

б) для мальчиков – пройтись с книжкой на голове так, чтобы книжка не упала.

**Баба Яга.** Приятно на вас посмотреть. Оставайтесь такими же стройными и красивыми!

**Крепкие зубы – здоровью любы  
(беседа)**

# Цель: настроить детей на здоровый образ жизни, вызвать интерес к вопросам здоровья; закреплять умения правильно чистить зубы, полоскать рот после еды; соблюдать элементарные правила гигиены; прививать необходимы гигиенические навыки (в предупреждении возникновения и развития кариеса); подвести к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма; формировать навыки личной гигиены.

**Подготовительный этап:** чтение книг к. чуковскогого «федорино горе», «мойдодыр», «айболит». знакомство с книгами г. зайцева «уроки айболита», «уроки мойдодыра».

**Словарная работа:** гигиена, плотина, зубы (резцы, клыки, коренные), коронка, эмаль, дентин, пульпа, кариес, микробы.

**Материал:** маска бобра. Схема строения зуба. Рисунки заболевания зуба – кариес, виды зубов. 2 кроссворда – «кариес», «здоровье». Кассета с музыкой, звучанием пения птиц. Зубные щетки – для песни. Д/игра «Как правильно чистить зубы» (имитация).

**Ход беседы**

**Классный руководитель**. Сегодня мы с вами поговорим на тему: «Крепкие зубы – здоровью любы». Цель нашей беседы: правильно научиться чистить зубы и соблюдать элементарные правила гигиены. Откуда же взялось слово *гигиена*?

У Мифического бога врачевания была дочь – богиня здоровья ГИГИЕЯ. По имени богини названа область медицины, которая изучает, как влияет на здоровье все, что окружает человека: воздух и вода, пища и одежда, условия труда и учебы, спорт и отдых – гигиена. А сейчас я вам предлагаю закрыть глаза и отправиться на экскурсию в парк *(включается кассета с музыкой пения птиц),* идем по тропинке, соблюдаем все правила поведения на природе, прислушиваемся к пению птиц, располагаемся па бревнах, пеньках и медленно открываем глаза.

Послушайте сказку про Бобра. (имитация детей. Бобр – мальчик. Девочка Настя – девочка.)

**Рассказчик**. Жил-был в одном лесном пруду Бобр. Не то чтобы он был какой-то особенный. Наоборот, самый обыкновенный: рыженький, с жесткой шерсткой и сильными лапками. У него была замечательная плотина – крепкая, большая, с умом построенная. Не было крепче плотины в лесу. А все Бобер сам построил – своими лапками и зубами. Да-да, не удивляйтесь, именно зубами. Зубы у нашего бобра были здоровыми и крепкими. А как же иначе? Как тогда перегрызть гибкие ветки и толстые бревна для плотины? Наш Бобер все это отлично понимал, поэтому и ухаживал за своими зубами по всем правилам. За такие хорошие зубы и прозвали его Бобер-Суперзуб.

Обычно весь день у бобра расписан по минутам: и свою плотину надо держать в порядке, и друзьям-коллегам в строительстве помогать. Вот и сегодня утром рано встал наш бобер, умылся, почистил хорошо зубы, сделал зарядку и только собрался обойти свои владения, как вдруг услышал... плач.

**Бобер**. Кто может плакать в такое чудесное утро?

**Рассказчик**. на берегу сидела, пригорюнившись девочка Настя.

**Бобер**. Настя, что случилось?

**Настя**. Мама хочет меня к зубному врачу отвести, так, говорит, для профилактики. А я боюсь, вот и сбежала.

**Бобер**. Правильно говорит твоя мама. Лучше сходить к врачу заранее, посмотреть, все ли в порядке, чем бежать, когда уже зуб заболит. Ты зубы каждый день чистишь?

**Настя**. Нет, иногда хитрю.

**Бобер**. ай-ай-ай. *(вздохнул.)* надо что-то с тобой делать… *(подумав немного, он продолжал).*

Я знаю, что сегодня дети здесь проводят беседу о зубах, давай и мы к ним присоединимся, послушаем, примем участие в беседе *(стучатся – заходят).*

Здравствуйте, можно мы с Настей примем участие в вашей беседе? Видите ли, Настя боится идти к зубному врачу. Возможно, она изменит свое мнение.

**Классный руководитель**. Конечно, можно, проходите, садитесь, вот мы как раз говорили о том, что зубы – самые твердые части нашего организма. У взрослого человека 32 зуба, 16 на верхней челюсти и 16 на нижней. Они имеют разную форму и выполняют разную работу.

резцы. их 8 (по четыре зуба на каждой челюсти), они острые, служат для того, чтобы резать пищу (морковь, яблоко).

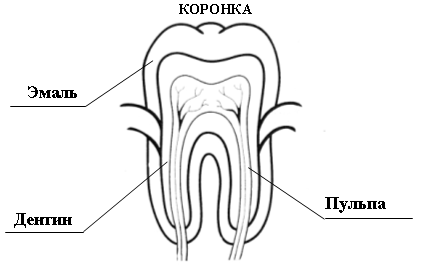
Клыки. их 4, они заостренные, помогают откусывать кусочки чего-нибудь твердого и вязкого (мясо).

Коренные зубы. толстенькие крепыши, помогают пережевывать пищу, перетирают.

– Посмотрите друг на друга и покажите (улыбнитесь), какие у вас передние резцы, они у всех разные по размеру.

Давайте рассмотрим на рисунке, как выглядит зуб изнутри. Белая часть зуба называется **коронкой**. Остальная часть зуба спрятана в десне. Эта часть называется **корнем**. Корень прочно удерживает зуб в челюсти.

**Вот как выглядит зуб изнутри**

****

Так выглядят зубы у тех, кто о них заботится. А твои зубы так же хороши? Чтобы убедиться в этом, возьми зеркало и посмотри на них.

ЭМАЛЬ – это белая и очень твердая часть зуба.

ДЕНТИН – это желтая часть зуба, более мягкая, чем эмаль.

ПУЛЬПА – здесь находятся нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам и кровеносным сосудам зуб чувствует тепло и холод. Кровь приносит к зубам питательные вещества. Не зря говорят: «От холода зубы сводит». Все потому, что зубы – это такая же живая часть твоего тела, как рука, нога или нос, например, зубы чувствуют и жару и холод, значит, они живые, а не просто камешки.

А кто знает, есть ли у зубов главный враг? *(кариес.)* У кариеса есть союзники: налет и черный камень. Но как ни тверды зубы, они все же могут разрушаться. Сначала на эмали образуются маленькие трещины (показывает схему заболевания зуба).

После еды между зубами и в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть.

*Кариес* – это маленькая дырочка, которая разрушает, «съедает» костную структуру зуба, если вовремя не обратиться к врачу, то зуб погибнет и его придется удалить. При кариесе происходит скопление болезнетворных микробов, которые способствуют возникновению хронического тонзиллита, ангин, заболеваний сердца и суставов (ревматизм), заболеваний почек и других недугов.

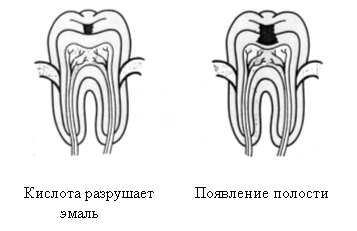
– Вот сейчас мы вместе с вами выясним, кто же помогает кариесу разрушать зуб.

Главный враг зубов – кариес. У него есть союзники – налет и черный камень. Сначала появляется налет.

Он действует почти незаметно: поверхность зуба становится слегка желтой и шершавой. Но если ты его не уберешь, то вслед за налетом придет черный камень.

Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево.

**Вот что происходит, если ты не чистишь зубы**

****

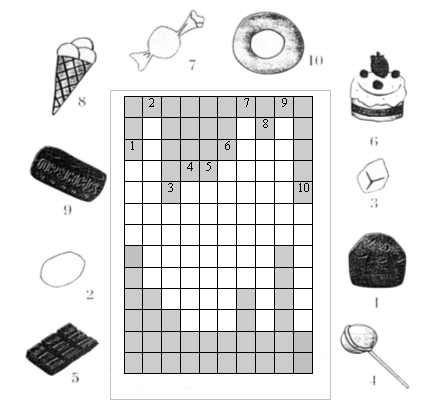
****

к р о с с в о р д (в рисунках, которые вывешиваются на доске).

**Кто помогает Кариесу разрушить зубы?**

Ответ на этот вопрос – в клетках кроссворда.

Впишите в него под цифрами название сладостей.



**Как образуется слово «сладкоежка»?**

Придумайте еще пять слов, которые образуются так же, как это слово.

После каждой еды в узеньких щелочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую ты ешь, в воде, которую ты пьешь, и даже в воздухе, которым ты дышишь, всегда полно опасных микробов. Оказавшись вместе с крошками в «уютных» щелочках между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи чего? *(Зубной щетки и пасты.)*

Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить.

Это люди поняли давно. Чего только они ни перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки использовали золу, толченое стекло с песком. Зубные щетки им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками – кости животных.

Жители Индии нашли более приятный способ – они жевали древесную кору. Ее мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десны. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали черным лаком. А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, ими полоскали рот. Затем в ХVII веке открыли новое средство – соль. Голландского ученого поразило обилие микробов, находящихся у нас во рту, и он принял меры для борьбы с ними...

Протерев зубы солью, он отметил, что число микробов резко сократилось. В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру.

Зубная паста появилась только в 20-е годы минувшего столетия. Вот так-то, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели ее позже, чем автомобиль, паровоз и многое другое *(реклама).*

– Мы с вами чистим зубы сколько раз в день?

– Давайте вместе подумаем о правилах, которые нам помогают сохранить зубы здоровыми:

1. Чистить зубы следует 2 раза в день (утром и вечером).

2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз. (Д/игра-имимтация «Как правильно чистить зубы»).

3. Полоскать рот после еды.

4. Чистить зубы зубной пастой – это необходимое средство личной гигиены (гигиеническая и лечебно-профилактическая).

5. Иметь свою собственную, индивидуальную зубную щетку, никогда не чистить чужой, менять зубные щетки через 2–3 месяца.

6. Регулярно посещать стоматолога (2–3 раза в год).

7. Не увлекаться сладким.

8. Правильное питание (больше овощей и фруктов, молочных продуктов).

9. Нельзя есть одновременно холодное и горячее, или пить горячее после холодного (возникнут трещины).

10. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).

11. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т. д.

12. Если неправильный прикус, нарушается функция жевания, глотания пищи, это приводит к плохой работе желудка и кишечника.

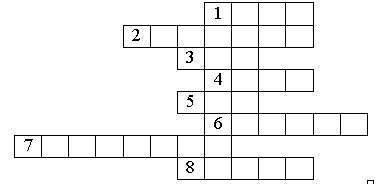
13. Неверно распределенная нагрузка на зубы – к парадонтиту – (заболевание десен).

Мы с вами назвали все правила, которые помогут сохранить наши зубы.

Внимательно послушайте загадки.

К р о с с в о р д «Здоровье».

Когда отгадаете, то узнаете, что самое важное в жизни каждого человека.



1. В одной комнате соседи живут, одни все кусают, другие жуют. *(зубы.)*

2. Мал язык да всем телом… *(владеет).*

3. Если б не было его, не сказал бы ничего. *(рот.)*

4. Оля ягодки берет по две, по три штуки, а для этого ей нужны нашей Оле… *(руки).*

5. Меж двух светил я в середине один. *(нос.)*

6. Ношу их много лет, а счету им не знаю. *(волосы.)*

7. Лучше один раз увидеть, чем сто раз… *(услышать).*

8. Костяная спинка,

На спинке щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(зубная щетка.)*

– Что же самое важное в жизни человека? *(Ключевое слово:* *здоровье.)*

– Правильно, а больные зубы могут быть причиной заболеваний горла, сердца и других органов, так как в больных зубах скапливается большое количество вредных микробов.

– Видишь, Настя, сколько нового и полезного рассказали тебе дети, теперь ты каждый день будешь чистить зубы?

А если взрослые ведут вас к стоматологу, то обязательно надо идти, и если есть кариес, то вовремя его устранить.

– А сейчас мы вам споем песенку про зубы, кто знает, может подпевать на мотив песни «В траве сидел кузнечик». *(Дети берут в руки зубные щетки.)*

Чтоб зубы были белыми,

Чтоб зубы были белыми,

Зубную щетку сделали

И подарили нам.

*Припев.* Представьте себе (2 раза),

Зубную щетку сделали.

Представьте себе (2 раза),

И подарили нам.

Нам кариес не страшен,

Нам кариес не страшен.

Мы любим зубы наши

И чистим их всегда.

*Припев:* Представьте себе (2 раза),

Мы любим зубы наши.

Представьте себе (2 раза),

И чистим их всегда.