



# Здоровые зубы здоровью любви

Урок здоровья в 1-м классе

## ЦЕЛЬ:

ознакомить учащихся с правилами ухода за зубами, а также с мероприятиями по профилактике зубных заболеваний.

## ЗАДАЧИ:

- учить детей основным правилам ухода за зубами, навыкам личной гигиены;
- ознакомить с полезными продуктами, которые поддерживают здоровье зубов;
- формировать умение бережно относиться к своему здоровью;
- развивать умение слушать друг друга и работать в коллективе; развивать культуру устной речи, ораторское мастерство;
- воспитывать умение общаться, дружить, быть искренними и честными, воспитывать доброжелательное отношение к докторам, взаимное уважение.

## ОБОРУДОВАНИЕ:

муляж зубов в увеличенном виде для демонстрации чистки зубов; зубная щётка, зубная паста, полотенце; карточки с изображением полезных и вредных для зубов продуктов (*каждой паре учеников*); памятка «Как сохранить зубы здоровыми»; листы для рисования, цветные карандаши.

## Ход урока

### I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

— Здравствуйте, ребята! Звонок пригласил вас на урок здоровья. Давайте вспомним, для чего необходимы уроки здоровья. (*Чтобы узнавать новое и интересное о своём здоровье и полезных*

*продуктах, о том, как укреплять здоровье, как не допускать болезней, бороться с вредными привычками.*)

— Верно. Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно хорошо знать себя, хотеть и уметь заботиться о своём здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

### II. МОТИВАЦИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

— Сегодня мы продолжим путешествовать по нашему организму. Следующую станцию вы узнаете, отгадав загадку.

Тридцать два весёлых друга,  
Уцепившись друг за друга,  
Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб грызут, грызут орешки. (*Зубы.*)

— Конечно же, это зубы. А как вы догадались?

— У человека 32 зуба, они вместе перемалывают (*вверх и вниз несутся*) пищу.

— О чём можно узнать на уроке здоровья, когда мы говорим о зубах? (*Об уходе за зубами, о полезных для зубов продуктах, о вредных для зубов привычках.*)

— Правильно. Улыбнитесь друг другу, что больше всего привлекает ваше внимание в момент улыбки? (*Зубы.*)

— Правильно. А особенно привлекательны здоровые и красивые зубы. Сегодня на уроке вы узнаете, как сохранить улыбку красивой, что нужно делать, чтобы зубы не болели. Посмотрите на доску. Что вы видите? (*Слова.*)

зубы      здоровью      здоровые      любви

— Подумайте и скажите, что мы будем делать с этими словами.

— Да, составим из слов предложение и узнаем тему нашего урока. (*Здоровые зубы — здоровью любви.*)

— Как вы понимаете эту пословицу? (*Если беречь зубы и заботиться о них, то организм тоже будет здоров.*)

### III. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### Беседа о строении и функции зубов

— Проведите язычком по своим зубам и деснам. Опишите, что вы почувствовали. Зубы какие? (*Гладкие, твёрдые, острые. Передние зубы имеют острые края, а задние — бугристую поверхность.*)

— Зубки выстроились в ряд сверху и снизу, словно забор. Они крепко прикрепилась своими корнями к десне. Корни зубов мы не видим, они находятся внутри десны. У детей примерно до 6-ти лет зубки не постоянные, а молочные. Крепятся они непрочно, поэтому легко выпадают. На их месте вырастают постоянные зубы с большими корнями.

— Для чего нам нужны зубы? (*С помощью зубов мы откусываем и пережёвываем пищу.*)

— Чтобы пища лучше переваривалась, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Попробуйте произнести слова, не касаясь языком передних зубов: «рот», «парта», своё имя. Сделайте вывод, зачем нужны зубы. (*Зубы помогают правильно говорить.*)

— Когда зубы здоровы, особенно передние, то человек произносит слова ясно, чётко, а собеседники правильно понимают его речь. Посмотрите на картинку человека с безобразной улыбкой: у него повреждённые зубы. Больные зубы или отсутствие зубов нарушают правильность черт лица, делают лицо некрасивым. А теперь взгляните на человека с чистыми, белыми зубами. Здоровые зубы украшают лицо человека.

#### Беседа об уходе за зубами

— Послушайте стихотворение и скажите, какую ещё проблему, связанную со здоровьем зубов, мы не затронули.

Как у нашей Любы  
Разболелись зубы:  
Слабые, непрочные —  
Детские, молочные...  
Целый день бедняжка стонет,  
Прочь своих подружек гонит:  
— Мне сегодня не до вас!  
Мама девочку жалеет,  
Полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.  
Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит.  
Чем бы доченьку занять,  
Чтобы боль зубную снять?..

— Как вы думаете, почему заболели зубы у Любы? (*Люба плохо ухаживала за ними.*)



— Надо ли ухаживать за молочными зубами?

— Надо оберегать от заболевания не только постоянные зубы, но и легко поддающиеся порче молочные зубы, потому что больной молочный зуб способен повредить постоянные зубки. Как раз в вашем возрасте молочные зубы меняются на постоянные, поэтому за зубами необходимо ухаживать особенно тщательно.

— Сохранение зубов — одно из важных условий сохранения здоровья всего организма в целом. Зубы, как известно, необходимы для пережёвывания пищи. Хорошо пережёванная пища легко проглатывается, хорошо переваривается и усваивается. Плохо разжёванная пища плохо усваивается, нарушает нормальную деятельность органов пищеварения, нередко приводит к заболеваниям желудка и кишечника. Болезнетворные микробы, гнездящиеся в больном разрушающемся зубе, могут быть причиной разных заболеваний. Какие же важнейшие условия сохранения зубов? (*Полноценное питание и правильный уход.*)

— Дети, один из больных зубиков Любы прислал письмо.



*Здравствуйте, ребята! Моё имя Коренной, а фамилия — Постоянный. Мне живётся очень плохо, поэтому и на фотографии я такой грустный. Живу я во рту у девочки Любы. Люба о нас не заботится. Она никогда не чистит нас, не полощет рот после еды, ест много сладкого, любит грызть орехи. Неужели ей никто никогда не рассказывал о том, как нужно заботиться о нас? Я очень хочу, чтобы вы рассказали ей о том, что нужно делать, чтобы все зубы оставались целыми и невредимыми. Я очень надеюсь, что вы бережёте свои зубы, знаете, как о них заботиться. Ребята, у меня к вам есть просьба. Пришлите, пожалуйста, рисунки своих красивых радостных зубов. Я думаю, что они у вас не такие грустные, как я. До свидания!*

— Вот такое письмо. Ребята, а для чего надо ухаживать за зубами? (Чтобы они не разрушились и не болели.)

— Как ни тверды наши зубы, но и они боятся зловредных микробов. После каждого приёма пищи в узких щёлочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую мы едим, в воде, которую пьём, и даже в воздухе, которым дышим, очень много опасных микробов. Вместе с остатками пищи микробы разрушают зубы. И они начинают болеть. Может случиться то же, что и с Любой. Разрушение зубов микробами называется кариес. Посмотрите, как он портит зубы человека.



Учитель демонстрирует картинку зуба с кариесом.

— Что же надо делать для того, чтобы зубы не портились? Какие меры можно предпринять, чтобы не дать монстру кариесу разрастись и повредить зуб? (Нужно заботиться о зубах: чистить их утром и вечером, ограничить сладости, полоскать рот после еды и не грызть твёрдые предметы.)

— Совершенно верно. Назовите главных помощников, благодаря которым зубы остаются здоровыми. (Зубная щётка, зубная паста.)

— Как нужно правильно чистить зубы?

Демонстрация чистки при помощи щётки на макете зубов.

— Сначала необходимо помыть руки с мылом. Потом намочить щётку водой. Нанести на неё зубную пасту. Чистить зубы надо не менее трёх минут.

**Запомните правила чистки зубов:**

1. Надо чистить все зубы — и передние, и боковые. Чистить следует со всех сторон — снаружи и изнутри, чтобы удалить все бактерии и снять налёт, а не загнать его под дёсна.
2. Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние — снизу вверх, делая по 10 выметающих движений.
3. Надо также водить щёткой вправо и влево кругообразными движениями.
4. Чистим жевательную поверхность зуба круговыми движениями.
5. Заканчиваем чистку зубов массажем дёсен сверху вниз.

Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсна можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём.  
Поработали умело!  
Наши зубы стали белы.

— Прополоскав рот, необходимо промыть щётку и убрать её на место.

**Беседа о профилактике заболеваний зубов**

Утром, вечером и днём  
О зубах не забывай.  
Чтобы были они белые,  
Ты их лучше очищай.  
Подружиться нужно с щёткой  
И зубною пастой всем —  
И тогда у вас не будет  
С зубным доктором проблем.  
Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты —  
Очень важные продукты.

— Что нужно делать, если зуб всё же заболел?  
(Идти к стоматологу.)

Зубные врачи — стоматологи — знают, как помочь при зубной боли, как некрасивые зубы сделать красивыми.

Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

#### Игра «Что полезно, а что вредно»

— А теперь вы немного поиграете в парах. У вас на столах лежат карточки. Посовещавшись, выберите продукты, которые полезны для зубов.

*Картинки с продуктами:* молоко, капуста, шоколад, сыр, репа, морковь, конфеты, яблоко, торт, рыба, мороженое, жевательная резинка. Дети выбирают полезные продукты.

— Почему эти продукты полезны для зубов?  
(Они богаты витаминами и укрепляют зубную эмаль. Остальные продукты разрушают зубы.)

— Назовите вредные для зубов продукты.

#### IV. ЗАКРЕПЛЕНИЕ

— Давайте сделаем вывод, как же сохранить улыбку красивой.

— Наш зубик приготовил вам памятки. Отнесите их домой и перечитайте с родителями, чтобы запомнить эти правила навсегда. Тогда ваши зубки не будут нуждаться в помощи стоматолога.

- Ешьте фрукты и овощи — они богаты витаминами и укрепляют эмаль.
- Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!
- Чистите зубы два раза в день: после завтрака и перед сном.
- Меняйте зубную щётку каждые три месяца.
- Дважды в год посещайте стоматолога.
- После каждого приёма пищи полощите рот, чтобы удалить остатки еды.

#### V. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

— Вспомните, о чём нас просил Любин зубик.  
(Нарисовать красивые весёлые зубы.)

Дети изображают весёлый зубик.

#### VI. ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ

— Посмотрите, какие у вас получились красивые, белые, неповреждённые зубки! И пусть Люба, во рту у которой живёт зубик, написавший нам письмо, посмотрит, какими должны быть здоровые зубы.



— Я надеюсь, что Любочка станет заботиться о своих зубах, и они будут здоровыми.

— И вы, ребята, если хотите иметь здоровые и красивые зубы, соблюдайте все правила гигиены зубов и полости рта. Не забывайте, что ваше здоровье в ваших руках.

— Всего доброго! Будьте здоровы!

#### Литература

1. Бойчук В. Стихотворения о здоровье и здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.beauty-in-health.net/stihi/stihio-zdorove-dlya-detej/](http://www.beauty-in-health.net/stihi/stihio-zdorove-dlya-detej/)
2. Гноинская О. В. Лучшие воспитательные мероприятия. — Х. : Ранок, 2008.
3. Детская электронная библиотека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [www.deti-book.info/content/view/2937/380/](http://www.deti-book.info/content/view/2937/380/)
4. Мильман И. И. Гигиеническое воспитание и обучение в начальных классах : Пособие для учителей I–IV классов. — 2-е изд. — М. : Учпедгиз, 1959.
5. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. — М. : Глобус, 2010.
6. Ослепительная улыбка на всю жизнь : Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / под ред. Г. М. Королёва. — М., 1996.
7. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / под ред. В. Н. Касаткина. — Ковров : Линка-Пресс, 2000.
8. Сухомлинский В. А. О воспитании. — 5-е изд. — М. : Политиздат, 1985.