**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ТАЛЬМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

**Тальменского района Алтайского края**

**Классный час в 1 классе «Чтобы зубы были крепкими»**

**подготовила учитель**

**начальных классов**

**Ермилова Ольга Леонидовна**

**Тальменка**

**2013**

**Тема:** Чтобы зубы были крепкими.

**Цель:**

* формирование знаний и навыков у обучающихся по сохранению здоровья полости рта и зубов человека.

**Задачи:**

* расширить представления детей о зубах и их значении в жизни человека
* закрепить знания о правилах ухода за зубами
* приучать беречь свои зубы
* формировать понимание необходимости своевременного посещения врача,
* ввести в словарь детей слова – флосс, стоматолог.

Развивающая среда: предметы ухода за зубами (стакан для полоскания полости рта, зубная щётка, зубная паста, флосс), набор картинок с изображением продуктов питания (полезных и вредных для зубов), зеркало.

**Ход занятия:**

**1. Орг. момент.**

**2. Сообщение темы и цели занятия детям.**

Педагог:

-Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на занятии по здоровому образу жизни. И мне очень хочется узнать, какое у вас сейчас настроение? Покажите мне, пожалуйста!

( Дети мимикой лица показывают своё настроение: весёлое, радостное, грустное и т.д.)

-Спасибо, ребята! Я вижу, что у всех вас сегодня замечательное настроение. Вы хотите узнать, о чём мы будем беседовать? Тогда постарайтесь отгадать загадки, которые я для вас приготовила. Готовы?

Оля ядрышки грызёт,

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оле…….(зубки).

Мои зубы всё белей

Раз за разом веселей

Она чистит зубы чётко

У меня …..(зубная щётка).

-Какие вы, молодцы, так быстро справились с заданием! Может быть, кто-нибудь из вас догадался, о чём мы будем с вами говорить на этом занятии?

( ответы детей)

-Правильно, ребята! Тема нашего занятия звучит так - чтобы зубы были крепкими. Мы узнаем, для чего нам нужны зубы, какие они бывают, как правильно за ними надо ухаживать, познакомимся с новыми словами - флосс и стоматолог.

**3. Беседа по теме занятия.**

Педагог:

-Как вы думаете, для чего человеку нужны зубы? Смог бы он обойтись без них? Что помогает нам переваривать пищу и правильно произносить звуки речи?

( предположения и ответы детей)

-Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет.

-Какие зубы бывают? (молочные и постоянные).

**4.Оздоровительная пауза.**

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают, говорят: «ж-жу»)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Видим, как течет река, (Показывают руками волны)

Видим в лодке рыбака. («Забрасывают» удочку)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо, говорят: «ж-жу»)

Приземляться нам пора! (Приседают)

**5. Анализ ситуации.**

Педагог:

-Ребята, послушайте стихотворение С.Михалкова «Как у нашей Любы…»

( Можно предложить учащимся прочитать стихотворение выразительно)

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!

Тут же бабушка хлопочет,

Дать совет полезный хочет -

Как лечили в старину.

Только дедушка спокоен -

Он бывалый, старый воин,

Не одну прошел войну.

Заглянул он внучке в рот:

- Все до свадьбы заживет!

-Как вы думаете, почему болел зуб у Любы? (Зуб повреждён, в нём дырочка.)

-Почему появилось повреждение? Что вы предпринимаете, когда у вас болит зуб?

(ответы детей.)

**7.Продолжение беседы. Строение зубов.**

Педагог:

-Зубы покрыты эмалью. Она твёрдая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать, появляются дырочки (кариес).

(Далее педагог использует рисунок - строение зуба.)

-Зуб это живой орган. Каждый зуб состоит из трёх основных частей:

1) коронка - часть зуба, которая видна в полости рта;

2)корень - часть зуба, которая располагается в челюсти;

3) шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем, она прикрыта десной.

Дырка в зубе – всегда больно. А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам. Чтобы наши зубки были здоровыми нужно за ними бережно ухаживать. Послушайте стихотворения о правилах личной гигиены (дети читают стихотворения наизусть):

**1 ученик:**

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать-

День зарядкой начинать.

**2 ученик:**

Вы позавтракали вкусно?

Зубы вам почистить нужно.

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и вправо, влево.

**3 ученик:**

Чтоб не мучиться с зубами,

Щётку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно-

Ведь поранить дёсна можно.

А что потом? Зубы мы ополоснём!

**4 ученик:**

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

**7. Оздоровительная пауза.**

Все подняли руки - раз!

На носках стоит весь класс,

Два присели, руки вниз,

На соседа посмотри.

Раз! - И вверх,

Два! - И вниз,

На соседа посмотри.

Будем дружно мы вставать,

Чтобы ногам работу дать.

Раз - присели, два - поднялись.

Пусть мужает ваше тело.

Кто старался приседать,

Может уже и отдыхать.

**8. Практикум «Чистка зубов».**

Педагог:

- Ребята, чтобы зубки были здоровыми, нам нужны предметы для ухода за ними. Как вы думаете, что нам необходимо для чистки зубов?

(ответы детей.)

-Правильно, нам нужна зубная паста, зубная щётка, стакан для полоскания рта. Если пища застряла между зубами и зубная щётка не может справиться, нам поможет – флосс. Это специальная нить для прочищения промежутков между зубами (педагог показывает учащимся флосс). Но бывает, что на зубках появляются дырочки, тогда вам необходимо обратится к зубному врачу - стоматологу. А сейчас мы поучимся чистить правильно наши зубы (выполняют все дети).

1) Зубная щётка располагается вдоль линий дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно очистить каждый зуб.

2) Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.

3) Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – вперёд – назад.

4) Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5) Не забудьте почистить язык.

**9. Советы доктора Айболита.**

-Укрепить здоровье зубов можно правильным питанием. Здоровые зубы: отказ от большого количества сладкого, употреблять сырые овощи и фрукты, молочные продукты, рыбы, сыры, натуральные соки, йогурты, принимать витамины. Мы все любим – конфеты, торт, печенье, мармелад, сладкие шипучие напитки (кока-кола, спрайт, фанта). Но они очень портят зубы. Так как в них содержится много сахара. Сахар самый страшный враг для зубов.

**10. Итог занятия.**

- Как беречь зубы?

-Когда нужно чистить зубы?

-Какие продукты питания вредны для зубов?

-Какие полезны?

Педагог:

-Молодцы, ребята! Вы сегодня очень активно работали. И в заключение нашего занятия я хочу вам дать несколько советов. Будьте внимательны, выберите для себя правильный совет. Готовы?

-Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите:- Нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший-

Вы похлопайте в ладоши

( дети хлопают в ладоши)

-Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Дети:- Нет, нет, нет!

-Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети:- Нет, нет, нет!

-Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Дети:- Нет, нет, нет!

-Каждый должен твёрдо знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго – долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить!

-А какое настроение у вас сейчас? (дети показывают мимикой лица)

Наше занятие подошло к концу, всего вам доброго!

**Используемая литература:**

1.Обухова Л.А., Лямскина Н.А., Жиренко О.Е.Новые 135 уроков здоровья, или Школа природы (1 – 4 классы). - М.:ВАКО,2008. – (Мастерская учителя).

2.Узорова О.В. Праздники в начальной школе: Осень – Зима:1 4 класс.- М.: ООО «Издательство Арстель», 2003.