

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 пос. Санболи
Амурского муниципального района Хабаровского края

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
« 31 » августа 2025г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 41
пос. Санболи



О.И. Дударева

Программа «Красивые зубки у малютки»
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 41 пос. Санболи
Амурского муниципального района
Хабаровского края

2025 год

Пояснительная записка.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых.

Концепция Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) предусматривает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Отдельной образовательной областью в ФГОС выделена область «Физическое развитие», которая направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление здоровья невозможно без соблюдения правил гигиены. Большую роль в развитии гигиены детей сыграли учёные В. И. Молчанов, Г. Н. Сперанский, М. С. Маслов, Н. М. Щелованов и другие.

Вопросы гигиенического воспитания детей дошкольного возраста освещены в трудах Г. И. Кадниковой (1981, В. Г. Сунцова (1984, Н. А. Букреевой (1989, Е. А. Бриль (1995, В. Г. Васильева, Г. И. Саблиной, В. Ю. Лебединского, В. Г. Изатулина (1990, Е. Ш. Мухаметовой (1992) .

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится тщательный уход за зубами и полостью рта — важное условие сохранения здоровья дошкольника.

В настоящее время установлено, что основные стоматологические заболевания «программируются» до рождения или в первые годы жизни. Эти заболевания отличаются в детском возрасте необычайно агрессивным течением.

Исключительно высокая распространенность у детей кариеса (до 90% уже на пятом - шестом году жизни) делает эту проблему особой значимости.

Актуальность проблемы подтверждается данными ВОЗ — около 80 % людей в той или иной степени страдают заболеваниями пародонта.

Все эти факты позволяют сделать вывод, что помимо эстетического внешнего вида существует множество гораздо более важных причин для того, чтобы следить за здоровьем своих зубов.

Именно поэтому тема моего познавательно-практического проекта «Здоровые зубки-красивая улыбка» является актуальной.

Цель проекта: Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья; выработать на основе полученных знаний необходимые гигиенические навыки и привычки.

Задачи проекта:

- 1) Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках, о причинах возникновения кариеса;
- 2) Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щёткой;
- 3) Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Планируемые этапы достижения цели в рамках проекта

1. Подготовительный этап:

Проведение бесед с дошкольниками на темы: «Гигиена и уход за зубами», «Зубная боль», «Продукты полезные для зубов».

Анкетирование для родителей.

2. Основной этап:

Дата/недели	Совместная деятельность педагога с детьми	Взаимодействие с семьёй
Март 1-ая неделя	НОД по ознакомлению с окружающим миром «Путешествие в страну Здоровья» Просмотр мультфильма «Доктор Заяц и доктор Улыбка» Чтение художественной литературы Б. Корнилов «Как от мёда у медведя зубы начали болеть» Рассматривание иллюстраций Фиксики серия «Зубная щётка». Игра-экспериментирование «Госпожа зубная щетка»	Консультация для родителей «Что нужно знать родителям о детских зубках»
2-ая неделя	НОД «Чтение художественной литературы» «Про больные зубы» И.Гурина Экспериментальная	Изготовление памяток «Шесть правил здоровых зубов»

	деятельность. Опыт №1 «Влияние кислоты на зубную эмаль». Сюжетно-ролевая игра «Стоматология» Дидактическая игра «Полезно-вредно» Разучивание стихотворения С.Михалкова «Как у нашей Любы....»	
3-я неделя	НОД по рисованию в нетрадиционной технике (манной крупой) «Фрукты» Экспериментальная деятельность. Опыт №2 «Защитные функции зубной пасты». Чтение художественной литературы В.Лапшин «Сказка про больной зуб» Прослушивание аудиозаписи «Королева зубная щетка»	Информационный стенд для родителей «Как сохранить зубы детей здоровыми и красивыми
4-ая неделя	НОД по ознакомлению с окружающим миром . Итоговое занятие-развлечение «Жить здорово» Подвижная игра «Ровным кругом» Разучивание стихотворения «Как поел, почисти зубки...». Дидактическая игра «Что полезно для зубов? » Коллаж «Здоровая улыбка»	Создание выставки зубных принадлежностей.

3. Заключительный этап :

- └ наличие у детей знаний о правилах гигиены полости рта, о строении и функциях зубов, о причинах заболевания зубов;
- └ овладение детьми элементарными умениями и навыками о правильном уходе за полостью рта;
- └ желание иметь красивые зубы, привычку соблюдать правила гигиены полости рта, посещать стоматолога;
- └ повышение уровня развития у дошкольников самостоятельности и ответственности

Приложение.

1 неделя

Конспект НОД по ознакомлению с окружающим миром

«Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Способствовать формированию у детей представления о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.

Задачи:

- └ Познакомить детей с функциональным назначением зубов, болезнями зубов и мерами их предотвращения.
- └ Воспитывать у детей осознанное отношение к зубам, желание ухаживать за полостью рта.
- └ Научить правильно ухаживать за зубами.

Материал: щётки по количеству детей, наглядный материал (детский стоматолог (игрушка), здоровый и «больной» зуб, плакаты по теме, макет детской челюсти, щетка (демонстрационная), зубная паста)

Ход занятия:

Воспитатель одеты в белые халаты.

«Здравствуйте ребята. Сегодня я предлагаю вам отправиться в страну Здоровья».

Вагончики, вагончики
По рельсам тарахтят.
Везут в страну Здоровья
Компанию ребят.

- А вот и наша страна Здоровья, тут все люди говорят очень часто всем «Здравствуй».

- Как вы думаете, что означает слово здравствуй? Правильно, это слово особенное, когда его говорят, то не только приветствуют друг друга, но и желают здоровья. И когда говоришь это слово, то всегда поднимается настроение и на душе становится хорошо.

В гости к деткам приходит детский стоматолог - доктор Морковкин!

Здравствуйте ребята. Как Вы думаете кто я?

А давайте я вам загадаю загадку?

Загадка:

Бормашины слышен звук — Снова кто-то лечит зуб. Хоть процесс лечения долг, Боль облегчит...(стоматолог)

Ребята, было время, когда у вас не было зубов. Тогда вы были ещё совсем маленькими.

А для чего человеку зубы? Правильно, зубы необходимы человеку, чтобы пережёвывать пищу: так она становится мягкой и легче перерабатывается в желудке.

Доктор Морковкин демонстрирует детям грустного зубика и говорит о том, что таким зубика сделал зубной хулиган, которого зовут Кариес. Во рту живут бактерии, которые питаются частичками нашей пищи. При этом они выделяют кислоту, которая разрушает зубную эмаль, так начинается кариес. Кариес может появиться только у тех детей, которые неправильно питаются и кто не ухаживает за зубами. Есть продукты, вредные для наших зубов - это сладости, а вот молочные продукты, мясо и рыба, крупы, овощи и фрукты - эти продукты полезны для организма и для наших зубов.

Послушайте стихотворение:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин –винегрет
Ну а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь
Шоколадом подсластишь
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда:
Боль в зубах и бледный вид
И неважный аппетит
Доктор Морковкин :

Поспешу себя избавить От налёта на зубах. Это так легко исправить, Если щётка есть в руках. Три минуты ровным счётом Чисти сверху и с боков, Изнутри борись с налётом- Злым врагом твоих зубов. А закончена работа- Полощи водой – тогда От противного налёта Не останется следа!

В качестве наглядного материала используется настоящий макет детской полости рта.

Ребята, а чем мы будем чистить зубы? Правильно, щёткой и пастой. Доктор Морковкин берёт щётку, делает вид, что наносит пасту и чистит грустный зубик – меняет зуб на весёлый.

Доктор Морковкин:

Надо чистить каждый зуб Верхний зуб, нижний зуб Очень важный зуб. Изнутри, снаружи три, Три снаружи, изнутри, Даже самый дальний зуб Очень важный зуб.

Доктор Морковкин просит уточнить, что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми, а человек – весёлым.

- чистить зубы 2 раза в день утром и вечером после еды.
- посещать стоматолога два раза в год.
- реже есть сладости и после их приема обязательно полоскать рот.

Сейчас мы с вами и Доктором Морковкиным поиграем в игру “ Да-Нет ”, вы будете хлопать в ладоши, когда я буду называть полезные для зубов продукты и приседать, когда называть вредные. Если наш 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. Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем не вкусный. Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет? Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

Все вместе: Здоровые зубы – наше здоровье!

Заключительная часть:

Рисование «Здоровый зубик»

Цель: Закрепить у детей осознанное отношение к зубам, желание ухаживать за полостью рта .

Материал: шаблон-раскраска зуба, карандаш простой и цветные.

Доктор Морковкин: Ребята, а у меня для Вас есть сюрприз. Вот такая картинка. Что же на ней изображено? Что-то я совсем запутался? Вы поможете мне собрать рисунок по цифрам и раскрасить его? (Раздает шаблон раскраски с логической цифровой задачей).

Игра-экспериментирование «Госпожа Зубная щётка»

Цели: познакомить со свойствами зубной щётки (состоит из маленьких ворсинок, хорошо трёт, чистит); закрепить культурно-гигиенический навык в ситуации практикование.

Материалы: Зубные щётки по числу детей, тазик с водой, зубная паста.

Описание игры: Лена-Гигиена приносит зубную щётку.

Лена-Гигиена. Чем мы чистим зубы? (зубной щёткой). Почему мы чистим зубной щёткой?

Воспитатель предлагает рассмотреть зубную щётку, потереть ею руку.

Воспитатель: Что вы чувствуете? (ответы детей). Зубная щётка хорошо трёт, маленькие ворсинки попадают в щёлочки между зубами и достают грязь. Зубки остаются чистыми, а значит, здоровыми. А откуда в зубах грязь? Как она скапливается во рту? Как часто надо чистить зубы? Зачем это необходимо делать? Что будет, если не чистить зубы совсем или чистить их неправильно? (ответы детей).

Поэкспериментировать с зубной щёткой и водой, размочить ворсинки, посмотреть, как по-разному они выглядят. Потереть ладошку влажной щёткой, сравнить результаты. Нанести на зубную щётку пасту, растворить ее в воде, понаблюдать, что будет происходить в воде.

2 неделя

Конспект НОД чтение художественной литературы

Цель: Познакомить с произведением И. Гуриной «Про больные зубы»

Задачи:

образовательные:

- побуждать детей понимать сюжет;
- выделять героев сказки;
- учить определять поступки героев и соотносить со своими действиями.

развивающие:

- развивать устную речь;

воспитательные:

- воспитывать внимательность
- прививать интерес к чтению художественной литературы;

1. Организационный момент.

Беседа о зубной пасте.

Воспитатель выясняет у детей, какой пастой они пользуются, вкусная ли она?

Чтобы зубки не болели,
Как снежинки чтоб белели,
Чистить вкусной пастой
Надо зубы часто!

Автор: И. Гурина

Запомните, что паста, хоть и вкусная, но совершенно несъедобная, даже вредная для желудка, так как, это все-таки отравы для микробов, поэтому ее ни в коем случае нельзя кушать.

2. Воспитатель читает сказку И. Гуриной «Про больные зубы»

Жили-были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и здоровые. Только очень не долго они радовались. Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться.

Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.

- Мы слышали, - сказали передние зубы, - что если хозяин зубы не чистит, то они могут обидеться и уйти от него совсем.

- Как так? – не поверил Ванечка.

– Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть! И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала.

- Бабуля, - спросил Ванечка, - а правда, что зубки могут обидеться и уйти?

- Конечно правда, - сказала бабушка. – Зубки всегда обижаются, если их не чистят. Они начинают болеть и выпадать.

- Выпадать? – удивился Ванечка. – Это как?

- А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина.

Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:

- Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!

- Тогда тебе надо с ними помириться.

- Да, - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим мыться утром и вечером.

- Хорошо, - обрадовался Ванечка.

С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.

3.Беседа по содержанию. Как называется сказка? Кто автор сказки ?

Как звали мальчика?

Ухаживал ли он за зубами?

Что значит неряха?

Что случилось с зубками?

Какие продукты он любил?

К кому он обратился за помощью?

Помирился ли Ванечка с зубками?

Что он сделал для этого?

Физкультминутка с зубными щетками.

Щетку поднять и поскакать

Щеточку вниз и покружись.

Щеточкой помашем,

А ногами попляшем.

Щетку впереди держать

И по кругу всем бежать!

Раз-два, раз-два –

На места бежать пора.

Опыт №1 “Влияние кислоты на зубную эмаль”

Яичная скорлупа, как и зубная эмаль, состоит из кальция. Поэтому для эксперимента мы берем яичную скорлупу. В банку с раствором уксусной кислоты (9%) мы положили яичную скорлупу. Через сутки, через неделю проверили содержимое в банке. Яичная скорлупа через сутки покрылась пузырями, местами скорлупа раскрошилась. Через неделю яичная скорлупа стала хрупкой. Она потеряла свою первоначальную форму. Раскрошилась ещё больше, так как уксусная кислота стала вытеснять кальций из состава яичной скорлупы, делая её хрупкой.

Вывод: Кислота разрушает зубную эмаль зубов. Что в дальнейшем способствует развитию кариеса и других заболеваний зубов.

3 неделя.

Конспект НОД по рисованию в нетрадиционной технике (манной крупой) в старшей группе.

Тема « Фрукты»

Цель: познакомить детей с нетрадиционной техникой рисования с помощью манной крупы.

Задачи:

- продолжать учить детей работать с красками,
- развивать творческое воображение, мышление, фантазию;
- воспитывать интерес к изобразительному творчеству, желание узнавать новое.

Материал: Альбомный лист, подставки, тряпочки, баночки для воды, гуашь, кисточки, клей, манная крупа

Материал: Альбомный лист, подставки, тряпочки, баночки для воды, гуашь, кисточки, клей, манная крупа

НОД: Воспитатель обращается к детям: «Посмотрите у нас сегодня гости! Давайте мы поздороваемся с нашими гостями и всем, что нас окружает»:

Здравствуй, небо (руки вверх).

Здравствуй, земля (приседают).

Здравствуйте, мои друзья (руки вперед).

Воспитатель: Я загадаю вам загадку, а вы отгадайте:

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся... (фрукты)

Воспитатель: Дети, кто из вас когда-либо видел фруктовый сад? Расскажите, что вы там видели? (Дети рассказывают о своих наблюдениях.) Представьте себя фруктовым деревом со спелыми плодами, наливающимся на солнышке, покажите это. Миша, ты какое дерево? а Наташа, Юля? (Ответы детей.) Вот какой у нас разнообразный фруктовый сад.

Воспитатель: Хотите поиграть? Нужно хлопнуть в ладоши, когда услышите в словах название какого-либо фрукта. Слушайте внимательно: репка, лук, груша, баклажан, апельсин; банан, варенье, персик, компот, слива, салат, сок.

Воспитатель: Дети, скажите мне, чтобы на фруктовых деревьях выросли спелые, и сочные плоды, что необходимо деревьям? Правильно, деревьям необходимы солнце, вода, хорошая земля.

Кто ухаживает за деревьями в саду? (Ответы детей: люди, садовник, человек.)

Что делает садовник? (Ответы детей.)

Воспитатель дополняет ответы: Обрезает старые засохшие ветки, опрыскивает деревья от различных насекомых-вредителей, поливает фруктовые деревья в засушливое лето, вносит удобрения в почву, рыхлит землю и если нужно, лечит стволы у деревьев. Чем лучше человек будет ухаживать за деревьями, тем богаче будет урожай фруктов.

Воспитатель: Как вы думаете, какие фрукты полезнее для здоровья человека: сырые или консервированные? Почему? (Ответы детей.)

Воспитатель: Что можно приготовить из фруктов? (Ответы детей.)

Правильно, из фруктов можно приготовить много разнообразных блюд.

Воспитатель: Я вам загадаю загадки, а вы отгадайте:

Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала... (груша)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки....(яблочки)

Сегодня я предлагаю вам нарисовать яблоки и груши, но не просто нарисовать, а использовать манную крупу.

Рассказать об этом виде рисования и показать, мне поможет удивительная история.

«Однажды собрались на столе вроде бы ничем не связанные между собой предметы: «Работяги дружные. Эти вещи нужные!»

Все они лежали, с интересом разглядывая друг друга, но вдруг послышался тоненький шелестящий голосок, который был чем – то недоволен – это была Манная крупа. Она все больше начинала ворчать и возмущаться: - Вот вы, все такие нужные и важные вещи! Вы людям помогаете выполнять серьёзную работу!

А я! Я только крупа, нужна для каши, меня съедят и тут же забудут! Как это обидно и досадно!

Как вы думаете, что мне оставалось делать? Я, конечно же, вмешалась в этот разговор и постаралась объяснить Манной крупе, как она хороша и полезна не только в манной каше.

- Ты не поверишь, Манная крупа, но с помощью тебя можно рисовать яркие и незабываемые рисунки! Смотри!

Воспитатель:

Яблоко.

Яблоко спелое, красное, сладкое, Яблоко хрусткое, с кожицей гладкое.

Яблоко я пополам разделю, Яблоко с другом своим поделю.

Груша

Груши — словно лампочки,

На дереве висят,

Привлекают запахом

И взрослых, и ребят:

Желтые, душистые,

Нежно-золотистые.

Повисели и упали...

Пчёлы груши доедали.

Пальчиковая гимнастика.

Этот пальчик – апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас.

Воспитатель:

Нанесем на картон кистью слой клея. Пока клей не высох, насыпаем сверху густой слой манной крупы равномерным слоем. После этого, нужно дать просохнуть картине.

Воспитатель:

Высохший лист нужно легко встряхнуть, чтобы не приклеенные крупинки осыпались. Теперь лист готов к покраске. Красим гуашью. Довольная осталась Манная крупа, заулыбалась! Поняла она свою важность и нужность, обещала больше никогда не ворчать и не жаловаться! Вот на такой доброй ноте хотелось бы закончить свою удивительную историю.

Рефлексия.

Воспитатель: Что вам понравилось на занятии? Что нового вы узнали? Что ещё хотите узнать о фруктах? Понравилось ли рисовать с помощью манной крупы? (Ответы и вопросы детей.)

Опыт №2 «Защитные функции зубной пасты».

На одну часть яичной скорлупы нанес зубную пасту, другую часть оставил без пасты и вновь поместил их в раствор уксусной кислоты (9%). Через сутки проверили содержимое в банке. Яичная скорлупа без зубной пасты через сутки покрылась пузырями, стала мягкой, местами скорлупа раскрошилась. Яичная скорлупа покрытая слоем зубной пасты через сутки стала тоньше, но осталась твердой на ощупь.

Сделал вывод: Зубная паста укрепляет зубную эмаль

4 неделя.

Сценарий развлечения для детей старшего дошкольного возраста «Жить здорово!»

Цель: закрепить знания детей, полученных в ходе реализации проекта «Здоровые зубки-здоровая улыбка».

Задачи:

Обучающая: систематизировать знания детей о причинах повреждения зубов и правилах ухода за полостью рта.

Развивающая: развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека, развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.

Воспитывающая: воспитывать доброжелательность, положительное отношение к уходу за зубами.

Ход :

Звучит музыка из передачи «*Жить здорово*». Дети проходят и садятся на стульчики.

1-й вед. Здравствуйте, уважаемые гости нашей студии! Это программа “*Жить здорово!*” Про то, как **жить здОрово и жить здорОво!** В русском языке слова “здОрово” и “здорОво” пишутся одинаково, а для нас очень важно, чтобы оба этих понятия стали для вас важными”.

2-й вед. Тема нашей передачи: **«Здоровая улыбка»**. Речь пойдёт о **здоровье наших зубов**, о том, как сохранить нашу улыбку **здоровой и белоснежной**. А мы встречаем первого гостя....!

(входит Баба Яга)

А вот и бабушка Яга – беззубая **старушка**.

Костяная я нога – детишкам всем подружка.

Зубки изучаете?

А зачем – не знаете.

А я люблю погрызть орешки,

Чупа-чупс и кириешки.

Я сухарики кусала,

Предпоследний зуб сломала.

И теперь один лишь зуб.

С ним хлопот не знаю.

Да я и одним зубом всех перекусаю.

1-й вед. Баба-Яга, ты, наверное, ни одного правила ухода за зубами не знаешь, раз осталась с одним зубом! Вот послушай наших ребят!

1-й Реб. Как поел, почисти зубки.

Делай так 2 раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

2-й Реб. Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год 2 раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Баба-Яга. У меня своё правило есть *(достает из-под фартука бумагу и читает)*

Как поел, не чисти зубки.

Делай так 3 раза в сутки!

Ешь конфеты, а не фрукты.

Во! Отличные продукты!

Если зуб беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу – ни шагу! Получишь орден за отвагу!

-Правильно? *(дети: нет)*

- А вообще-то я к вам на минутку, забежала посоветоваться, как правильно сказать:

У рыбей нет зубей?

У рыбов нет зубов?

У рыб нет зуб?

(Дети отвечают: У рыб нет зубов)

1-й Вед. Мы всегда знали, что у тебя проблемы с зубами, да ты к тому же ещё и неграмотная. Сядь лучше, послушай ребят. *(Баба Яга садится)*.

Дети: Чистим зубки каждый день,
Чистить зубки нам не лень,
Чистим утром, перед сном,
Чистим зубки с волшебством,
В белом тюбике с зайчиком,
Волшебство одно сидит
Для мальчишек и девчонок, Этот зайчик говорит:
"Чистить зубки всем нам надо.

От пирожных, шоколада.
Чтоб **здоровыми остались**,
Не крошились, не ломались.
Чтоб белее снега были,
Не болели и не ныли. Для того я вам даю
Пасту вкусную свою. (*дарит пасту Бабе-Яге*)
Только вы ее не ешьте,
Хоть она и ароматна.

Ароматна паста если,
Чистить зубки ей приятно.
Щетка с пастой взбили пену, (*дарит зубную пасту*)
Так приятно чистить ей,
Нравится всем непременно,
Чистить зубки нам не лень,
Чистим зубки дважды в сутки,
Чистим долго – три минутки
Щеткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной,
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

Игра «Поймай микроб» (*дети ловят воздушные шарики и стараются их лопнуть*)

2-й вед. А нам пора встречать следующую гостью. (Входит героиня мультфильма «Маша и медведь»)

Песня сладкоежки.

1-й вед. Ребята, вы узнали нашу гостью? (*Маша*) Подскажите, где же найти ей врача? (*в стоматологии*)

Баба-Яга (*обращается к Маше*). Зачем тебе врач?

Я врача совсем боюсь!

У него сверло такое!

Вмиг просверлит он тебя!

У него щипцы такие!

Все зубы вырвет у тебя!

Там уколы ставят всем.

Там убьют тебя совсем!

У врача ужасный вид.

Пусть уж лучше зуб болит.

Ты, подружка, потерпи.

Шоколадкой закуси.

Будем вместе: ты да я!

Мы беззубая семья!

2-й вед. Что ты, Баба-Яга такое говоришь!

Зря кричишь ты: «Ой! Ой! Ой!»,

Доктор ведь совсем не злой.

Доктор. (*ребёнок*) Вы меня не бойтесь, дети, я добрее всех на свете.

Вы, больная, меня не бойтесь,

Не тряситесь, успокойтесь (*лечит*)

Не убьём, не искалечим.

Мы немножко вас полечим.

Вот и всё! Стал зуб **здоров!**

Все: - Не бойтесь, дети, докторов! Баба-Яга. Нетуш-ки! Я в такие игры не играю! До свидания, пока! Ждут ещё меня дела....(*уходит*)

Вед.: Ну, а наши ребята не будут грустить!

Танец «*Разрешите пригласить*»

Дети садятся на стульчики.

1-й вед. Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовили советы мы.

2-й вед. Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

1-й вед. На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

2-й вед. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

1-й вед. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет!

2-й вед. Говорила маме Люба:

– Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Дети. Нет!

1-й вед. Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

2-й вед. Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда?

Дети. Нет!

1-й вед. Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

2-й вед. Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

1-й вед. Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

2-й вед. Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

1-й вед. Молодцы же вы, ребята,

Будет все у вас в порядке!

Игра-эстафета «*Что полезно для зубов*» (кто быстрее соберёт в корзину продукты, полезные для зубов)

2-й вед. А теперь проверим, как быстро наши родители смогут узнать по фотографии улыбки своих детей.

Конкурс «Детская улыбка». (на экране демонстрируются фотографии улыбок детей группы)

Вед. А сейчас музыкальная пауза.

Песня «Улыбка» (муз. В. Шаинского)

1-й вед. Нам осталось поговорить про еду. На нашей кухне очень известный фрукт, полезный для наших зубов. А поможет угадать его наша загадка:

Краснокожие бока.

Желтые, зеленые! С хвостиком срывают!

Витамины и нужны -

Силы прибавляют!

Часто, птички их клюют -

Воробьи и зяблики.

Отгадали, кто они, дети,

Это. *(Яблоки.)*

2-й вед. Правильно. Как лучше яблоки выбрать, как хранить, как

Сладки. Кислые, слегка,

Только не соленые!

Ароматны и вкусны.

С хвостиком срывают!

Витамины и нужны -

Силы прибавляют!

Часто, птички их клюют -

Воробьи и зяблики.

Отгадали, кто они, дети, Это. *(Яблоки.)*

2-й вед. Правильно. Как лучше яблоки выбрать, как хранить, как готовить.

(помощь зала)

- Пришло время расставаться. Наше шоу подошло к концу.

Вы узнали вместе с нами,

Как **здоровыми быть**,

Как красивую улыбку

Всем вам сохранить!

Вед. А сейчас ещё один музыкальный сюрприз! *(выходят солисты-мальчики со свистками)*

Песня «*Выпал зуб молочный*»

-А в подарок, на **здоровье**, мы вручаем эти вкусные и полезные для зубов яблоки! *(детям раздают яблоки).*

Подвижная игра «Ровным кругом»

Цель. Учить детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, развивать находчивость, фантазию.

Ход игры.

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Ребёнок показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

Дидактическая игра «Что полезно для зубов?»

Игра поможет детям пяти-шести лет различать полезные продукты питания для сохранения здоровья зубов; формировать валеологических представлений, в самостоятельной деятельности детей. Играть в игру может как один ребёнок, так и подгруппа детей, раскладывая карточки удобно на столе или на полу. Правила игры просты- в обруч необходимо отобрать картинки с полезными для зубов продуктами питания, а картинки с вредными продуктами располагаются вне обруча.

Консультации для родителей

«Что нужно знать родителям о детских зубках» Зубки заболели.

Что за чудеса?

Смотрят еле-еле

Мокрые глаза.

Дергает и ноет

Нерв такой-сякой,

Словно домик строит

Гномик за щекой.

Боль - конца не видно,

Там - уже нора.

Гномику обидно,

Но к врачу - пора.

Врач твое мученье

(Клещи тут как тут)

Вылечит в течение

Нескольких минут.

Завернув в платочек,

Гномика отдаст.

Пусть живет, где хочет,

Только не у нас.

Не горюй, мой сладкий -

Через пару лет

Новенький и гладкий

Вырастет на грядке...

А у папы - нет. Кариес – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего, в нем образуется полость - «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом - развитие еще более опасных заболеваний.

Причины кариеса

После еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Особенно «липкой» является рафинированная пища с высоким содержанием углеводов. Именно углеводами питаются бактерии, выделяя

при этом молочную кислоту, разрушающую эмаль зуба и вызывающую воспаление десен.

Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах — 100%! Только эскимосам и некоторым аборигенам южных районов Памира не знакома эта болезнь. По какой-то причине кариес обходит их стороной. Возможно, это из-за того, что они просто никогда не ели сладостей. Что же делать? Средства для очищения зубов существовали еще в глубокой древности. Первый такой состав придумали древние римляне. В него входили лепестки роз, орех и мирра, а основой порошка служила толченая скорлупа и кости животных, смешанные с медом. Часто в состав такого средства добавляли карбонат натрия.

Вот несколько основных правил, соблюдение которых поможет вам сохранить зубы детей здоровыми.

Правило № 1. Гигиена

Стоматологи не устают повторять: залог здоровых зубов – регулярный правильный уход за полостью рта. Как показывает практика, ежедневная гигиена зубов и десен снижает необходимость в профессиональном лечении на 75-80%. И дело не только в качестве зубной пасты и щетки: уход за полостью рта – целый комплекс мер, который должен выполняться непрерывно в течение всего дня.

Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

- └ тщательную чистку зубов минимум дважды в день;
- └ очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);
- └ уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;
- └ регулярное посещение стоматолога.

Правило № 2. Питание

Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерное потребление углеводов является фактором риска заболеваний кариесом.

Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

Правило № 3. Температура пищи

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее - резкий перепад температуры.

Из разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

Правило № 4. Уход за деснами

В арабскую культуру гигиены полости рта ввел пророк Мухаммед. Согласно Корану, полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить по мере загрязнения и при появлении запаха изо рта. Вместо зубных щеток арабы использовали ветки деревьев, которые вымачивали в воде до тех пор, пока с них не слезала кора.

Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы. Кровоточивость и воспаление десен – одна из частых причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов. В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

- └ плохая гигиена полости рта;
- └ курение;
- └ специфика потребляемой пищи;
- └ недостаток витаминов.

Правило № 5. Фтор

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно, а вот Петербург и весь Северо-Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора.

На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить, что слишком большое

Правило № 6. Регулярное посещение стоматолога

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему? Во-первых, потому что профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста. Во-вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие. В-третьих, грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

Все перечисленные рекомендации - вовсе не врачебная демагогия: грамотный и регулярный уход за полостью рта сэкономит ваши финансы, сделает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

Количество стоматологических клиник и кабинетов за последние лет 15 выросло в геометрической прогрессии, но, на состоянии зубов большинства наших граждан, это не сильно отразилось.

По-прежнему, к зубному мы идем в последний момент, когда - уже и лечить нечего. Но самое печальное, что с поправкой на возраст состояние зубов у наших детей примерно такое же, как и у стариков. И с этим пора перестать мириться.

Обследование 27 тысяч человек, проведенное отечественными стоматологами, показало: у трехлетних детей в среднем по 3–4 зуба уже поражены кариесом; у шестилетних в половине случаев на смену молочным

идут постоянные, но уже кариозные зубы; у 12-летних кариес наблюдается в 60–80% случаев.

И ничего удивительного в этом нет, поскольку анкетирование родителей в нескольких регионах России, показало, что 80% мам и пап сами не имеют понятия, как правильно чистить зубы, не то, что научить этому своих детей. И практически никто не знает о том, что ребенка нужно показывать зубному врачу не реже двух раз в год.

Кариес – это, по сути, начало инфицирования организма. В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, которые способны вырабатывать из сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Этими «клеями» бактерии прилепливаются к зубу — так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют кислоту, но в первые часы она нейтрализуется слюной. А вот через 18–28 часов налет становится таким толстым и плотным, что слюна бессильна проникнуть в него, и кислота начинает растворять эмаль зуба. Так как процесс уплотнения зубного налета длится 18–28 часов, то, чистя зубы два раза в день (то есть через каждые 12 часов), можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса. Не менее важное значение для здоровья ребенка, имеет прикус. Если прикус неровный, зубы верхней и нижней челюсти наезжают друг на друга, в них чаще будет «гнездиться» кариес, и такие зубы станут первыми претендентами на установку протезов.

Вот обо всем этом и нужно рассказать ребенку, чтобы тот сам осознанно стал следить за своими зубами. Вот только как это сделать, чтобы ребенок все понял, а не воспринял ваш рассказ, как очередную нотацию? Нужна игровая форма рассказа. Начинать можно в промежутке с 5 до 7 лет. В этот период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А, кроме того, уже может запоминать и усваивать достаточно сложные понятия.

Наверное, первый вопрос, над которым стоит задуматься ребенку: для чего вообще нужны зубы?

Надо предложить ему на практике ознакомиться с функциями зубов:

- └ Пережевывание пищи. Предложите ребенку попытаться откусить от яблока или морковки, закрыв передние зубы губами.

- └ Речь. Пусть малыш попробует сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов.

- └ Внешний вид.

Перед зеркалом ребенок сравнит улыбку с сомкнутыми губами и то, какая радостная улыбка получается у него с открытыми зубками. Более наглядно представить внешний вид без зубов поможет следующий прием: возьмите фотографию улыбающейся фотомодели и попросите ребенка закрасить ей несколько зубов черным фломастером (он это сделает с удовольствием).

Обратите внимание, какой некрасивой и даже страшной (как у Бабы Яги) стала улыбка на фотографии. Вывод прост: не будешь ухаживать за зубами, будешь иметь такую улыбку, а значит –

Как поел, почисти зубки! Делай так два раза в сутки.

Следующее, что надо понять малышу - для чего мы чистим зубы. Расскажите ребенку, что во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы.

Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки:

- └ Начинают с верхней челюсти - движения щеткой «сметающие», сверху-вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей зубной дуге.

- └ Таким же образом чистим зубы нижней челюсти - движениями снизу-вверх.

- └ Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.

- └ Под конец обязательно чистим язык.

И тогда ваш ребенок не только вырастет со здоровыми зубами, но семейный бюджет не пострадает, поскольку лечение зубов в 20 раз дороже мер по профилактике кариеса.

Учим вместе с детьми

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,

А тех, кто их не чистит, мы песенку споем.

Эх, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Чистить зубы не ленись,

Снизу вверх, сверху вниз,

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

очень важные продукты.

Чтоб зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки светохранишь на много лет.

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 ты много лет!

Щеточку вниз и покружись.
Щеточкой помашем,
А ногами попляшем.
Щетку впереди держать
И по кругу всем бежать!
Раз-два, раз-два –
На места бежать пора.

Игра: «ДА – НЕТ». **Воспитатель:** Вам мальчишки и девчонки,
Приготовили советы мы. Если наш 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.
Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем не вкусный. Лучше ешьте
шоколад, Вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?
Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.
Все вместе: Здоровые зубы – наше здоровье! Поспешите себя

Если наш 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.

Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем не вкусный. Лучше ешьте
шоколад, Вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

Все вместе: Здоровые зубы – наше здоровье! Поспешите себя