



Груша № 6  
Воспитатели:  
Кожакина Н.М.  
Буртасова Н.В.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ



**Цель проекта:** прививать привычку к здоровому образу жизни, формирование основ здорового образа жизни у дошкольников средствами личной гигиены.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представление о здоровье зубов и полезных продуктах питания.
2. Развивать основные навыки личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания;
3. Расширить представление детей, когда появляются первые зубы и почему они называются «молочными»;
4. Приучать детей следить за своими зубами и осознавать ответственность за свое здоровье;
5. Познакомить с профессией врача-стоматолога, инструментами, необходимыми ему для работы.

## **Участники проекта:**

- дети средней группы (4-5 лет);
  - родители воспитанников;
  - воспитатели группы.

## **Продолжительность проекта:**

2 недели (19 апреля-30 апреля).

# Этапы работы над проектом:

- *Первый этап:*

- изучение литературы по теме проекта;
- составление плана;
- анкетирование родителей.

- *Второй этап:*

- определение форм работы (игры, беседы, загадки, чтение литературы)

- *Третий этап:*

- презентация проекта;
- презентация дидактических пособий.

# Результаты анкетирования:

Анкетирование родителей выявило следующую ситуацию: ухаживают за полостью рта и чистят зубы 2 раза в день 80 %, осознают вред для зубов от некоторых продуктов (газировка, чипсы, сладкое)- 70%, необходимость посещения стоматолога и стоматологическая профилактика – 100%.

# Беседы

- «Что такое молочные зубы»
- «Чтобы зубы не болели»
- «Полезные и вредные продукты для зубов»
- «Подружись с зубной щеткой»

## *Беседа: «Подружись с зубной щеткой»*

Цель: закрепить правила ухода за полостью рта. Развивать умение воспитанников устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу

-Ребята, отгадайте загадки:

- 1) Хвостик из кости, а на спинке - щетинка
- 2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый), - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженого, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы  
Делай так два раза в сутки  
Предпочти конфетам фрукты  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбок свет  
Сохранишь на много лет !»

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? «Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу».

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать горло). Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы). Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости. А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен.

Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад.

Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

# Дидактические игры:

- «Вредно-полезно»

Цель: познакомить детей с понятием «полезные» и «вредные» продукты, закрепить представление о здоровой и вредной пище для зубов, развивать умение заботиться о своем здоровье.



- «Здоровые и больные зубки»

Цель: дать понятие что полезно, а что вредно для зубов, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

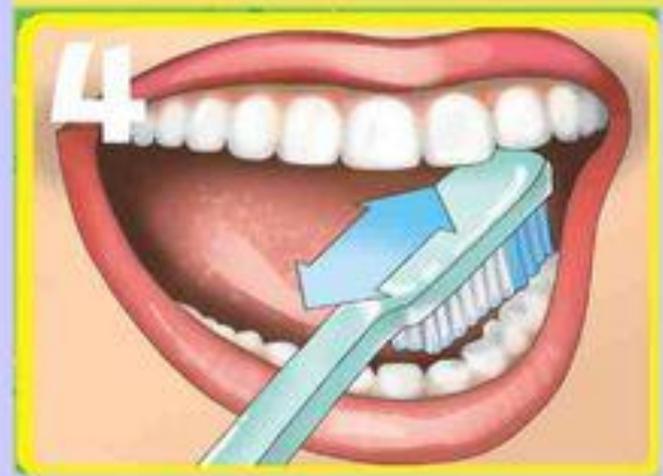
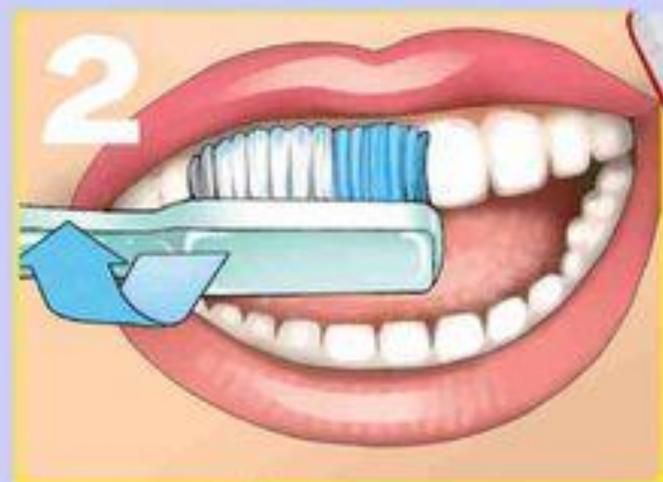


# Знакомство с профессией стоматолог



**Детский зубной врач- стоматолог**

# ПОРЯДОК ЧИСТКИ ЗУБОВ



- Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щетки сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
- Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щетки снизу вверх.
- Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение зубной щетки-вперед-назад.
- Не забудьте почистить язык.

# Приложение

## Анкета для родителей «Пусть всегда будут здоровыми зубки»

1. Ухаживает ли Ваш ребенок за полостью рта:

- полощет рот после еды
- чистит зубы утром и вечером
- чистит зубы только утром или только вечером

2. Систематически ли Ваш ребенок ухаживает за зубами:

- регулярно
- не регулярно

3. Болели ли когда-нибудь у Вашего ребенка зубы:

- да
- нет

4. Вы лечили уже у Вашего ребенка зубы в стоматологическом кабинете:

- да
- нет

5. Проводите санацию ротовой полости у ребенка:

- регулярно (раз в полгода)
- не регулярно

6. Знает ли Ваш ребенок о том, как можно уберечь зубы от различных болезней (укажите, что он знает):

- да
- нет

7. Какие примеры Вы используете по профилактике зубных болезней?

- «Не будешь ухаживать – выпадут и сгниют»

- «не есть много сладкого»

- «проводим беседы»

- «соль с водой»

- «заболят зубы»

- «мульт-персонажи»

- «чистим зубы»

-ничего не используете

-напишите свой пример \_\_\_\_\_

8. Покупаете ребенку вредные для зубов продукты? (чипсы, колу, чупа-чупс, сухарики)

- редко покупаю
- часто покупаю
- не покупаю совсем

9. Вам известно о вреде для детских зубов выше перечисленных продуктов?

- да
- нет

10. Ваше отношение к проекту «Пусть всегда будут здоровыми зубки»?

- поддерживаю
- мне безразлично
- другое \_\_\_\_\_

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

