

**КАРТОТЕКА**

**БЕСЕД**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ**

**КУЛЬТУРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИХ**

**НАВЫКОВ**



## Беседа «Внимание! Коронавирус!»

для детей старшего дошкольного возраста

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие.

**Цель:** формирование представлений детей о здоровье.

**Задачи:**

1. Расширить знания детей о том, как можно заботиться о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой;
2. Учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.
3. Воспитать желание быть здоровым, сопротивляться болезням, соблюдать правила гигиены.

### Ход беседы

Нолик: Здравствуйте ребят! Я приехал погостить к своей бабушке, уже собирался уезжать домой, но узнал, что в нашем городе большая беда. Все жители нашего города очень сильно заболели. Началась эпидемия и люди заражаются друг от друга.

Вот я и пришёл к вам, чтобы вы объяснили мне, что это за болезнь такая, и как с ней справиться?

Воспитатель: Ребята вы готовы помочь Нолику и рассказать ему всё что знаете, о гриппе и о вирусах.

Нолик: А вы сейчас болеете?

Воспитатель: Ты что Нолик, у нас в детском саду все ребята здоровые, а когда они заболевают, то сидят дома и лечатся.

Нолик: А если вы заболеете, то, как догадаетесь об этом? По каким признакам?

Дети: Усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение, плохой аппетит, ломота в руках, ногах и т. д.

Нолик: Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом или вирусом?

Дети: В детском саду, в магазине, в транспорте, на улице, в аптеке, на почте....

Нолик: Как много мест, где можно заразиться!

Воспитатель: вирусы проникают в человеческий организм. Они такие маленькие, что их нельзя увидеть даже через увеличительное стекло. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме человека.

Вирус - это невидимый злодей,

Враг честных и простых людей.

Несмотря на крошечные размеры, вирус – существо могущественное. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура. Таким образом, организм человека объявляет вирусам войну.

Воспитатель: Ребята если бы вы взглянули в микроскоп на капельку крови больного человека, то заметили бы, что в ней кишат какие-то крохотные извивающиеся палочки, ели видимые запятые, спиральки. Это и есть возбудители болезни.

Иногда вирус забираются в самые дальние закоулки человеческого тела.

Нолик: Как же с ними справиться? Как победить болезнь?

Дети: Чаще мыть руки с мылом, вызвать врача, носить маску, делать уколы, пить чай с малиной, лимоном, измерять температуру, принимать лекарства, лежать в постели, полоскать горло настойками трав, закапывать лекарство в нос, есть фрукты, овощи, витамины.

Воспитатель: Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определённые правила.

Нолик: Как защитить себя от вирусов, чтобы остаться всегда здоровым?

Дети: Мыть руки с мылом. Есть только мытые овощи и фрукты. Не ходить в людные места, по возможности оставаться дома, не трогать руками лицо, глаза, нос, пользоваться дезинфицирующими средствами. Дома чаще проветривать, проводить влажную уборку.

Воспитатель: Правильно ребята, все это помогает избавиться от микробов и вирусов, которые любят грязь.

Обязательно как можно чаще мыть руки и лицо с мылом.

И обязательно нужно хорошо мыть все овощи и фрукты.

Нолик: А что ещё нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Весной, зимой принимать витамины.

Закаляться.

Проветривать помещение.

Гулять на свежем воздухе.

Не кутаться в тёплые одежды, не надевать лишнего.

Заниматься физкультурой.

Пользоваться только своим личным полотенцем.

Соблюдать гигиену сна.

Нолик: Но что делать, если гриппом заболел кто-нибудь из членов вашей семьи?

Воспитатель: Следует позаботиться о близком человеке, но и не забывать о себе.



Воспитатель: Нужно одевать, марлевую повязку, если рядом находиться больной человек. Зная и соблюдая все эти правила вы никогда не заболите, и у вас будет всегда прекрасное настроение.

Воспитатель: ребята, вы так много знаете о том, что нужно делать. Я записывала все ваши ответы и хочу зачитать их вам и нашему гостю.

## ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных).

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать

дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте повторно одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

#### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**  
высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.



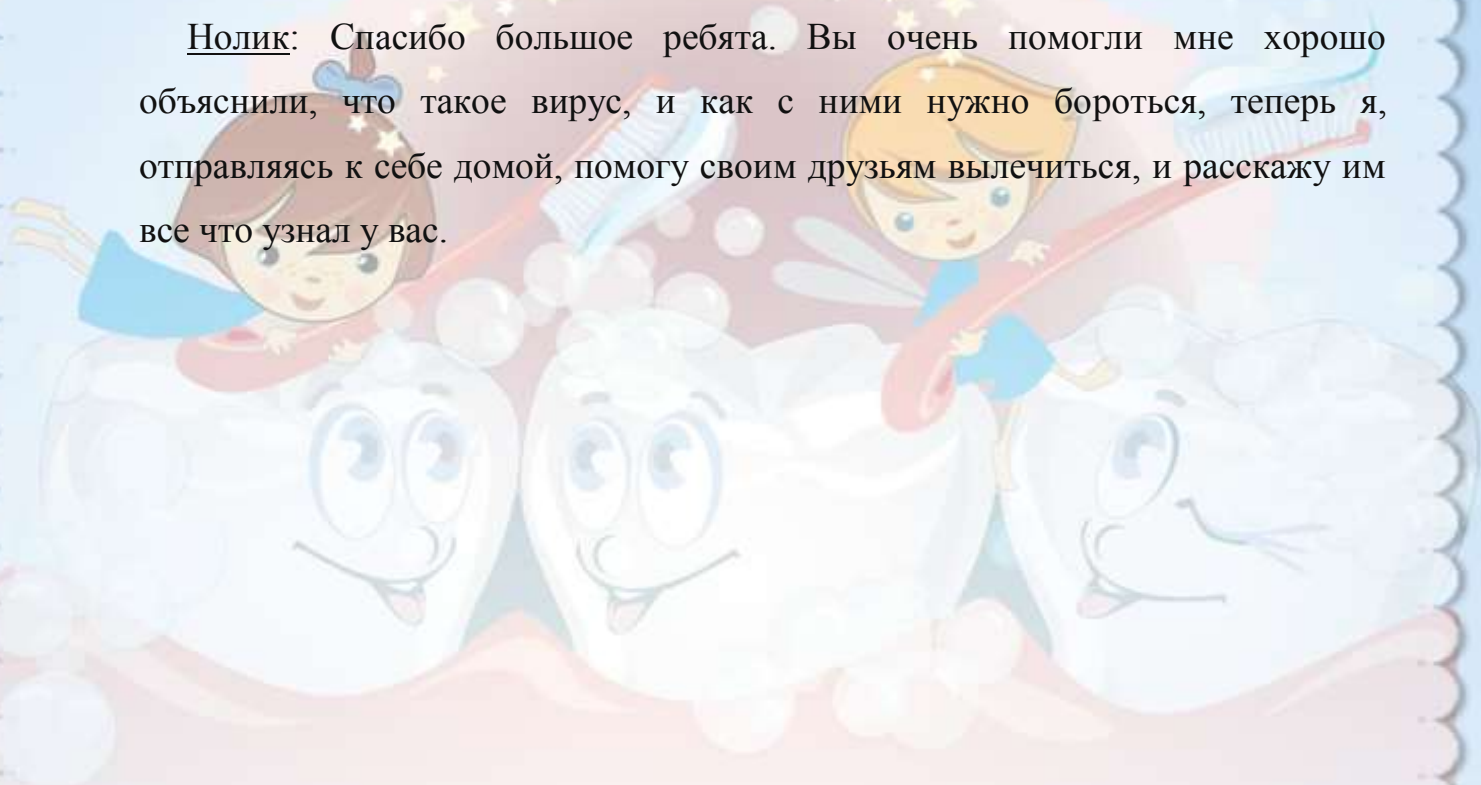
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Нолик: Спасибо большое ребята. Вы очень помогли мне хорошо объяснить, что такое вирус, и как с ними нужно бороться, теперь я, отправляясь к себе домой, помогу своим друзьям вылечиться, и расскажу им все что узнал у вас.



## Беседа с детьми старшего дошкольного возраста по формированию культурно-гигиенических навыков «История про Шампуньку»

### Цель:

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

### Задачи:

- совершенствовать представление о значимости гигиенических процедур
- расширять знания о средствах гигиены

### Ход беседы

- Ребята, в прошлый раз мы разговаривали о назначении мыла, его пользе, и даже познакомились с мылом наших бабушек «хозяйственным». Сегодня мы продолжим разговор о личной гигиене и познакомимся с еще одним средством личной гигиены, без которого нам не обойтись. Попробуйте отгадать, что это?

Он душист и ароматен

Для волос наших приятен

Только с ним у нас всегда

Будет чистой голова

(шампунь)

- Правильно, ребята, это шампунь.

- Скажите, а для чего нам нужен шампунь? ( Для того чтобы очистить волосы от загрязнений.)

- Волосы очень легко загрязняются. И если их долго не мыть, они становятся липкими, плохо расчесываются. Это затрудняет приток воздуха к коже головы и тепло от волос способствуют развитию микробов. Кроме того, волосы имеют способность впитывать различные запахи. Поэтому, мыть голову нужно не реже одного раза в неделю.

-Но я знаю, что не все дети дружат с шампунем и любят мыть голову. Но, оказывается, бывают такие шампуни, которые тоже не хотят дружить с ребятами. Вот послушайте одну забавную историю.

Жил-был шампунь. Нет, не так! Жила-была шампунь, а точнее шампунька. Ее так и звали – Шампунька! И была она такая довольная собой! Еще бы! Ей было чем гордиться! Флакончик у нее был розовый, колпачок – зелененький, похожий на шляпку. На этикетке красовалась спелая и аппетитная клубничка. А пахла Шампунька...м-м-м!...клубникой со сливками. И не хотела Шампунька, чтобы ею пользовались - слишком уж она хороша для этого.

-Правильно,- говорила она, - выльют весь мой шампунь, а меня в помойку выкинут! И поминай, как звали!

Когда мама или дети хотели взять ее в руки, чтобы помыть голову, она всячески старалась выскользнуть. И приходилось маме мыть голову своим деткам шампунем для взрослых! А дети не хотели мыться шампунем для взрослых! Конечно. Ведь от него щиплет глазки! И детки плакали! И обычное мытье головы превращалось в мучение для всех!!!

Как – то, Шампунька подслушала разговор мамы по телефону. Та жаловалась своей подруге, что ее детки отказываются мыть голову. А ведь если долго не мыться могут развестись вредные микробы. И дети могут заболеть!

Жалко стало Шампуньке и маму и деток. Когда пришло время очередного купания, приоткрыла она свой колпачок – шляпку и прыгнула в воду, в которой сидели и плакали дети. Шампунь попал под струю воды и начал пениться. И по всей ванной комнате разнесся такой превосходный аромат клубники со сливками, что дети сразу перестали плакать. А мама достала Шампуньку из воды и помыла деткам головы.

И дети не плакали, как обычно, а смеялись. Им было хорошо и весело. И мама, глядя на них, тоже радовалась. И Шампуньке от этого тоже стало очень радостно.

Поняла тогда Шампунька, что нельзя жить только ради себя. Что ничего нет лучше сияющих глазок и лучезарных улыбок детей! И даже после того, как шампунь у Шампуньки закончился, пустой флакончик дети не выкинули. А стали использовать его как «брызгалку» при каждом купании!

-Ребята, вам понравилась эта история? (Ответы детей)

-Что поняла Шампунька? (Ответы детей)

-Я надеюсь, что после этой беседы все ребята будут дружить с шампунем и всегда, с удовольствием, будут мыть голову!



## Беседа по развитию культурно – гигиенических навыков в старшей группе «Сервировка стола»

**Цель:** Формирование знаний у детей о сервировке стола.

**Задачи:**

Образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

(культурно - гигиенические навыки):

- Учить подготовке стола к приему пищи с учётом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований;
- Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом);

Образовательной области «Речевое развитие»

- Развитие навыков диалоговой речи путём обобщения знаний по культуре поведения за столом.

**Оборудование:** предметы сервировки стола (скатерть, салфетница, салфетки, хлебница, тарелки, кружки, ложки, вилки, ножи) презентация.

**Словарная работа:** сервировка, этикет, посуда, салфетница, хлебница.

**Ход:**

Воспитатель: Ребята, послушайте стихотворение, посмотрите на предметы, которые находятся у меня на столе и постарайтесь угадать, о чём сегодня пойдёт речь.

Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо.

Мы бы тут же из людей превратились в дикарей:

Брали мясо бы руками, разгрызали бы зубами,

Пили воду бы в реке или в грязном ручейке.

Дети: Мы будем говорить о посуде, о том, как правильно нужно есть.

Воспитатель: Верно, сегодня мы с вами коснёмся вопросов поведения, т. е. этикета за столом, а ещё будем учиться правильной сервировке стола. Этикет - слово французское, различают дворцовый этикет, дипломатический этикет и столовый этикет. Правила поведения во время

еды, как и все другие, не выдуманы из головы. Каждое правило имеет свой смысл. Одни правила основаны на уважении к соседям по **столу**, другие на уважении к хозяевам. Может быть, когда-то в далекие времена, все было проще и удобнее - из большого общего котла люди брали куски баранины, зубами отдирали мясо от костей. Рядом валялись кости и объедки. Но за те несколько десятков веков, которые отделяют нас от первобытного человека, кое-что изменилось. Люди отошли от подобных обычаев. Расскажите мне, чем отличается приём пищи в настоящее время от древнего?

Дети: Сейчас люди едят из посуды, пользуясь столовыми приборами и салфетками.

Воспитатель: Вы, конечно, давно уже умеете пользоваться вилкой и салфеткой, и на дикарей не похожи, но, тем не менее, вам нередко приходится еще слушать замечания. Вспомните, пожалуйста, о чём я обычно напоминаю вам за столом.

Дети: Убери локти со стола. Возьми правильно вилку. Ешь аккуратно. Не чавкай. Суп кушать нужно так, чтобы другие тебя не слышали и т. п.

Воспитатель: Основная цель сервировки стола – это создать порядок на **столе**, обеспечить всех необходимыми предметами.

Воспитатель: Что же такое сервировать стол?

Дети: Сервировать стол значит - подготовить его для приема пищи.

Воспитатель: Что необходимо сделать сначала?

Дети: сначала необходимо вымыть руки, затем надеть форму дежурных (*берет и фартук*).

Воспитатель: Появились правила, которые рассказывают, как правильно раскладывать и расставлять посуду на **столе** которое стали называть «сервировка стола».

1ребенок - Стелим скатерть, поверх нее раскладываем салфетки под каждого ребенка, чтобы стол оставался чистым (дети выполняют действия по мере необходимости).

2ребенок – Ставим на стол салфетницу с салфетками для рта и рук.

3ребенок – В центре на салфетку поставим блюдце для хлеба или хлебницу.

4ребенок – Вокруг блюдца или хлебницы поставим маленькие блюдца: ручки чашек смотрят вправо, на них чайные ложки для компота, если в компоте

есть сухофрукты - положим на блюдце чайную ложку для того, чтобы их есть.

Воспитатель: Ребята, чтобы выполнить следующее правило, отгадай загадку:

Для нас она необходима,

Ведь пищу из нее едим мы.

Глубокая и мелкая -

Зовут ее ....(*тарелкою*).

Правильно, теперь мы поставим на салфетку тарелку для первого (*супа, борща, щей, ухи*).

Воспитатель: Ребята, чтобы выполнить следующее правило, необходимо отгадать загадку:

Сел за стол я и копаю

Маленькой лопаткою.

Инструмент я окунаю,

В борщ, повидло сладкое.

Что лопатка зачерпнет,

Отправляю прямо в рот:

Кашу, торт, бульон, крошку...

Знают все, что это... (*ложка*).

Воспитатель: С какой стороны от тарелки мы положим ложку? (*справой стороны от тарелки*).

Воспитатель: Еще загадка:

У нее зубцы стальные

Длинные и острые

Ею подцеплять куски,

Очень даже просто нам! (*вилка*).

Воспитатель: С какой стороны от тарелки мы положим вилку? (с левой стороны, вверх зубчиками).

Воспитатель: Отгадайте ребята следующую загадку:

Он из стали, и прекрасно

Режет овощи и мясо.

Только лезвие не трожь.

Ну, конечно, это... (нож).

Воспитатель: Я хочу узнать, где нужно положить нож? (нож кладем справа, лезвием к тарелке, перед ложкой). Для чего нужен вилка и нож?

Дети: Вилка и нож нужны, когда мы едим продукты и блюда, кусочки от которых трудно отделить только при помощи вилки. Тогда вилкой мы придерживаем продукт, а ножом отрезаем небольшой кусочек.

Воспитатель: Вот мы и накрыли на стол. Ребята, а как проверить у всех ли лежат столовые приборы?

Дети: нужно остановиться около каждой тарелки и проверить наличие столовых приборов и как они лежат. Что мы должны пожелать сидящим за столом? Правильно, мы пожелаем им «*Приятного аппетита*».

Воспитатель: Молодцы! Вы сегодня хорошо поработали и научились хорошо сервировать стол. Давайте я вам напомним «Правила поведения за столом»

- Не сиди, развалившись.
- Не клади ногу на ногу.
- Не шаркай ногами, не разговаривай.
- Не вертись, не толкай товарища.
- Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
- Кусай хлеб над тарелкой.
- Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
- Правильно держи вилку, ложку и нож.



- Когда пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе.
- После еды положи ложку и вилку в тарелку.
- Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
- После еды полощи рот.

Воспитатель: Ребята, а что необходимо делать, после завтрака, обеда, ужина со столовыми приборами.

Дети: Теперь нужно убрать со стола. Дидактическая игра: «Убери со стола» (Все действия производятся в обратной последовательности).

Итог: Воспитатель: Чему мы сегодня научились? Как правильно нужно сервировать стол? С чего начинается сервировка стола? (закрепить этапы сервировки.) Какие «Правила поведения за столом» вы должны выполнять?



## Беседа с детьми «Как правильно чистить зубы»

### Цель:

1. Довести до сознания детей важность поддержания чистоты ротовой полости.
2. Формирование целостной картины мира, в том числе первичных ценностных представлений.
3. Развитие продуктивной деятельности детей, в самовыражении через все виды деятельности.

### Задачи:

- Дать детям представление о молочных и постоянных зубах;
- Познакомить детей о необходимости ухода за зубами, как правильно чистить зубы, с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами, поддерживать желание ухаживать за зубами;
- Закрепить полученные знания о правилах здорового питания;
- Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, привычку к здоровому образу жизни;
- Спокойно относиться к стоматологам.

### Ход беседы:

Дети сидят полукругом.

Воспитатель: Ребята, я ещё раз хочу сказать чудесное слово «здравствуйте». И вы тоже чаще говорите это волшебное слово. Вы почувствовали, как у вас поднялось настроение? Дело в том, что слово «здравствуйте» особенное, когда его мы говорим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. В этом слове, как и в слове «здоровье» много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы и никогда не болейте.

Раздаётся стук в дверь. Вносят куклу Машу. Маша просит помощи у неё болит зубик. Дети предлагают свою помощь.

Беседа о зубах.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на эти два рисунка. Что нарисовано? Какой зубик понравился вам больше? А как вы думаете, почему зубик плачет? Так

вот, чтобы зубики у вас не плакали и вам не было больно я расскажу и покажу, как ухаживать и беречь свои зубки.

Дети, у вас на столах лежит зеркальце. Возьмите его и рассмотрите свои зубки. У взрослого человека их 32. Сейчас их у вас меньше и называются они молочными. А когда вы пойдёте в школу, молочные зубы начинают выпадать. На смену выпавшего зуба молочного приходят постоянные зубы. И если потерять постоянный зуб, то новый уже не вырастет. А вы видели людей, у которых нет зубов? А как вы думаете, почему они выпали? Таким людям очень плохо: есть нормально не могут, едят только перетёртую пищу, пюре и кашу. Не могут съесть ни мясо, ни яблоко, почему, дети? Им жевать нечем. И делаются они не красивыми: нос лежит на подбородке. Помните, как у Бабы Яги? (заранее показать картинку). Баба Яга то же потеряла зубы, остались только 2 клыка.

— А почему она потеряла зубы? Не берегла их, не следила за ними. Мало ела твёрдую пищу: морковь, яблоки. Это друзья зубов, они укрепляют наши зубки. Вот Маша чтоб с тобой и с нашими ребятами такого не случилось, надо беречь зубы и правильно за ними ухаживать.

— А ещё, ребята, главный враг зубов кариес. У него есть помощники – налёт и зубной камень. (показать на рисунке). Ребята, как вы думаете чего боится кариес и его помощники? Правильно, они боятся зубной щётки и зубной пасты. Запомни Маша, именно щётка, паста твои лучшие друзья.

Ребята, если у нас заболел зуб к какому врачу мы пройдем.

(К стоматологу). А что лечит стоматолог? (ответы). Стоматологи не только лечат зубы, но и объясняют, что надо делать, чтобы избежать болезни зубов. – У кого болел зуб? В домашних условиях можно полоскать зубы содой, травкой (ромашкой, шалфеем). А кто вам помог вылечить зубы? Врачи очень любят детей и хотят сделать их здоровыми. Их не надо бояться они очень добрые и умные. Поднимите руки, кто боится врачей? А кто не боится? А кто уже побывал у зубного врача? Больно было лечить? Даже если будет немного больно, всё равно надо немного потерпеть, иначе потом будет ещё хуже. Ребята, у меня есть красивая коробочка. Открывает коробочку достаёт зубную щётку.

Я щётка хохотушка

Друзьям твоим подружка.

Люблю всё убирать

Мести и вычищать.

Здравствуйте, друзья!

Я тюбик и совсем я не опасен

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной

Вы, ребята, подружитесь со мной.

Воспитатель: Ребята, кроме кариеса есть еще враги? (ответы) — это плохие микробы. Микробы питаются остатками пищи, которая застревает между зубами. Чем больше остатков пищи, тем больше будет микробов, и микробы начинают есть зубы. Ребята, как надо сделать чтобы удалить остатки пищи с зубов? Чтобы микробам нечем было питаться (полоскать рот после еды, чистить зубы).

— А ещё могут заболеть зубы, если есть много сладкого.

— Ребята, а сколько раз в день нужно чистить зубы? (утром и вечером).

— А может хватит и одного раза в день? Вечером не хочется. Это днём надо выглядеть красивым, ночью никто не видит. Нет? Почему? (остаются микробы, сгонять противный кариес с зубов).

— Ребята, а вам интересно посмотреть как правильно чистить зубы? И ты тоже, Маша, смотри и запоминай (показываю). Вы представ те, что это расчёска для волос наши зубы, а вата остатки пищи. Я буду чистить вот так (двигает щетку справа на лево, пища не удаляется). Видите, я щеткой хорошо чищу все промежутки между зубами, убираю всё что там может задержаться. Ещё и жевательную поверхность почищу. После такой чистки не страшны ни какие микробы.

Практическая работа с предметами «Полезно – не полезно».

На листах бумаги изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети ставят на синий обруч, то что полезно и красный то, что вредно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Заключение. Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает

нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Ребята, скажите Маше, что нужно иметь для ухода за зубами? (зубную пасту и щётку). Сколько раз в день нужно чистить зубки? (утром и вечером, в промежутке полоскать рот после еды). Молодцы. Вот теперь я за вас спокойна. Вы знаете, как правильно ухаживать за зубами. Если зубы будут здоровыми, то и настроение будет хорошим. Вы всегда будете весёлыми и радостными.

