**Конспект беседы с дошкольниками на тему «Чистота – залог здоровья».**

**Средняя группа**

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человека.

**Задачи:**

- расширять представления о необходимости гигиенических процедур показать их важность для сохранения здоровья;

- дать представление о детской зубной щётке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции;

- помочь осознать необходимость гигиенической процедуры – чистки зубов;

- развивать связную речь умение поддерживать беседу, отвечать на вопросы;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Методы и приемы:**игровой, наглядный, практическая деятельность детей, вопросы к детям словесная, дидактическая игра, использование художественной литературы

**Материал и оборудование:**

«Волшебный» сундучок с предметами личной гигиены.

**Предварительная работа:**

Беседы о здоровье; просмотр презентаций, иллюстративного материала;

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит»

Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Поликлиника».

Ход беседы:

**Воспитатель:**

Если только рассмеяться,

То настанут чудеса—

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка миленькие дети,

Улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете

И светлее, и теплей.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. А почему вы хотите быть здоровыми? Как вы думаете, что такое здоровье?

- Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье?

- Правильно. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.
Давайте наши пальчики сделаем крепкими и здоровыми.

**Пальчиковая гимнастика «Пальчики».**

Этот пальчик хочет спать, (загибать пальцы)

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Этот пальчик крепко спит, (ладони «лодочкой» и под щеку)

Никто больше не шумит.

- Тс-с-с...

- Дети, сегодня, к нам в группу заходил почтальон и принес письмо от Мойдодыра. Давайте прочтем, что же он нам написал в письме. (Воспитатель читает письмо).

«Дорогие ребята! Я оставил вам «Волшебный» сундучок, в нём лежат нужные для здоровья предметы, чтобы их увидеть – отгадайте мои загадки. Желаю удачи. До свидания, Мойдодыр».

**Дидактическая игра «Отгадай загадку»**

Воспитатель читает загадки. Дети отгадывают их, находят на ощупь «отгадки» в Сундучке и рассказывают, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю, ничего не забываю. (Мочалка)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Все эти предметы называются предметами личной гигиены. Они помогут вам быть всегда чистыми, опрятными. Может ли человек обойтись без них? Что произойдет, если этих предметов не будет?

- Действительно, предметы личной гигиены помогают человеку быть чистым и опрятным, в его доме так же царит чистота. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Недаром говориться: «Чистота – залог здоровья».

(Подходим к мольберту, на котором изображены два зуба: один веселый, другой грустный)

- Ребята, что это? *(зубы)* Да, верно. А у вас есть зубы, покажите. Какая у вас добрая и красивая улыбка!А вы не забываете их чистить каждый день? Сколько раз в день нужно чистить зубы? А зачем их нужно чистить?

- Посмотрите, какой это зуб *(веселый)* Почему он веселый? *(потому что он здоровый и у него ничего не болит)*

- А это какой зуб? *(грустный)* Почему он грустный? *(Он болеет)*

- Как вы думаете, почему он болеет?  *(кушал вредные продукты, не ухаживал)*

- Для чего человеку нужны зубы?  *(Зубы помогают переваривать пищу, они способствуют произношению звуков, украшают лицо)*

- Зубы – это такая же важная часть тела, как рука, нога или нос. Зубы чувствуют и жару, и холод, значит они живые, а не просто камешки. Если вам предложить отпить глоток ледяной воды, то вы скажите: От холода зубы сводит.

- А вот что случилось с зубами у девочки Любы.

**Художественное слово**

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? *(Зуб был поврежден, в нем дырка).* Почему появилось повреждение?

Зубы покрыты эмалью. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний.  Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются  маленькие трещины.

После еды между зубами в трещинах остается пища. Под действием микробов остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть. Оказавшись вместе с остатками пищи в уютных щелочках между зубами, микробы чувствуют себя там удобно и сытно.  Появляется кариес - главный враг зубов.

У кариеса есть союзники: налет и черный камень. Вот что происходит, если не чистить зубы.  Наверное, Люба не знала как можно избавиться от микробов. А вы, дети, знаете?

**Ребенок читает стихотворение**

Каждый маленький ребёнок,

Знает чуть ли не с пеленок

Что от всех зубных напастей

Помогают щетка с пастой

- Правильно, от микробов нам помогут избавиться зубная щетка и зубная паста.  Зубы надо чистить два раза в день: утром и вечером. И после каждого приема пищи нужно полоскать рот. Перед тем, как чистить зубы, надо вымыть руки, вымыть с мылом щетку, поместить пасту на всю длину щетки. Чистить зубы надо сверху - вниз, от корней зубов к их кончикам. Каждый зуб должен быть прочищен не менее 10 раз с одной стороны и столько же раз с другой стороны

**Физкультминутка**

Мы чистим, чистим зубы

И весело живем.

А тем, кто их не чистит,

Мы песенку поем:

Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Снизу- вверх, сверху - вниз

Чистить зубы не ленись.

- Посмотрите на щетку, из каких частей она состоит? *(ручка, головка с ворсинками)*

Для чего нужны ворсинки? Какие ворсинки могут быть на ощупь? Для чего у щетки ручка? Зубные щетки есть простые, механические, а есть и электрические.

- А что делать, если вдруг заболел зуб? *(Обратиться к врачу)*

- Правильно! Врача, который лечит зубы, называют стоматологом.

- Ребята, чтобы зубы были здоровыми и красивыми за ними нужно не только ухаживать, но и знать что вредно и что полезно для зубов.

Вредно:

Грызть орехи или другие твёрдые предметы;

Есть очень холодную и очень горячую пищу;

Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Полезные советы:

Употребляй в пищу больше сырых фруктов и овощей (грызи морковку, репку)

Зубам полезен витамин D, а он есть в рыбе, яйце, молоке. Каждый день выпивай стакан молока

Для зубов полезен чёрный хлеб

Два раза в год посещай стоматолога!

- Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:

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 идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

- Вы молодцы, запомнили все советы! И если вы их будете выполнять, то ваша улыбка всегда будет красивой.

- Ребята, а для того, чтобы вы не забывали правила ухода за зубами, Мойдодыр вас просит перейти в мастерскую Королевы Зубной Щетки и раскрасить картинки.

По дорожке, по дорожке -
Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*
И по этой же дорожке -
Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*
По тропинке побежим,
До лужайки добежим*. (Бег на месте.)*
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*
Стоп. Немного отдохнем.
И в мастерскую пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*

*Дети пришли в «мастерскую», садятся за столы.*

**Практическая часть.**

На столе у каждого ребёнка лежит лист бумаги с нарисованной зубной щеткой, цветные карандаши.

- Вот эти картинки, которые нужно раскрасить.

*Дети выполняют практическую работу*

- Ребята, мы с вами такие молодцы, вы все запомнили правила ухода за зубами. Давайте себе похлопаем!

- Вы сегодня отлично занимались. О чём мы сегодня говорили?

Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –

Закаляйся, умывайся,

И почаще улыбайся!









Беседа на тему «Чистота – залог здоровья».



 ***Воспитатель: Мелова Ф.Х.***