**Урок здоровья в 3 классе**

**Тема:   «Здоровые зубы»**

**Цель:** сформировать у детей представление о здоровье полости рта и необходимости его поддержания.

**Задачи:**

Образовательные:

1.        Учить детей основным правилам ухода за зубами, расширять кругозор детей.

2.        Познакомить с мероприятиями по профилактике зубных заболеваний.

3.        Сформировать  навыки   личной гигиены, здорового питания.

- Знакомство учащихся с основными правилами ухода за зубами и полости рта.

- Способствовать развитию у учащихся основных навыков самообслуживания, умения предотвращать заболевание ротовой полости; привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** рисунки зубов (рот со здоровыми зубами, рот с испорченными зубами), выставка зубные щётки, зубная паста, зубочистки, аудиозапись песни «От улыбки», весёлая песня про зубную щётку и зубки.

**1. Организационный момент.**

***Повторение основного девиза «Уроков здоровья»***

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**2.   Введение в деятельность.**

**Ребята, на наших занятиях мы узнаём, как сохранить и укрепить наше здоровье.**

Звучит фрагмент песни «От улыбки»

- Какая песня прозвучала?

- В этой песне есть такие слова «От улыбки станет всем теплей»

- Как вы понимаете смысл этих слов? *(улыбка дарит радость, поднимает настроение)*

- Ребята, а какую улыбку можно назвать красивой? (*Добрая, открытая, радостная, нежная, с красивыми зубами,… - ответы детей)*Красиво улыбаться надо уметь. Подарите улыбку друг другу, учителю, гостям**.**

**Отгадайте загадку: « Полон хлевец белых овец» (зубы). Значит сегодня мы будем говорить о чём?**

- Посмотрите фотографии, на которых люди улыбаются.  Улыбнитесь друг другу. Что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент? *(Зубы)*

**-** У этих улыбающихся людей ослепительные, красивые улыбки! Это потому, что у них здоровые, а значит, красивые зубы.

- Однако, просмотрев эти фотографии, мы можем убедиться что,не на всякие зубы приятно смотреть.

- Сегодня на уроке мы узнаем, как сохранить улыбку красивой и что нужно делать, чтобы зубы не болели. Тема нашего урока  **«Здоровые зубы – красивая улыбка»**

**3.  Работа по теме.**

***«Функции зубов».***

- У вас на партах лежат зеркала. Возьмите зеркало в руки и рассмотрите свои зубки. Будьте аккуратны при работе с зеркалом.

- Посмотрели, аккуратно положили зеркала на место.

- Пощупайте язычком свои зубы и дёсны, опишите, что вы почувствовали? Какие они? (*Гладкие, твёрдые острые. Передние зубы имеют острые края, а задние бугристую поверхность*)

- Все ли зубы имеют одинаковую форму?

- Зачем человеку зубы?

***1. Зубы откусывают и пережёвывают пищу.***

- Чтобы пища лучше переваривалась, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами.

***2. Зубы помогают правильно говорить.***

- Попробуйте сказать слова не касаясь языком передних зубов: «дом»,  класс, «стол», своё имя. Сделайте вывод, зачем нужны зубы?

***-*** Наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для нормальной  речи.

***3.  Здоровые зубы украшают  лицо человека.***

Нельзя также упускать из виду и того, что здоровые зубы служат украшением лица, больные же зубы или отсутствие зубов нарушает правильность черт лица, делает лицо некрасивым.

***Форма зубов***

Возьмите в руки зеркала и рассмотрите форму зубов.

- Рассмотрим макет зубов. Вы уже сказали, что не все зубы одинаковые. Почему?

- Передние зубы имеют острый режущий  край.

- Что мы делаем с помощью передних зубов?

- С помощью передних зубов мы откусываем пищу, словно отрезая её.

- как называются передние зубы? *(Резцы).*

- А что мы делаем с помощью угловых зубов с заострёнными концами?

- Эти зубы немного  длиннее остальных зубов, что позволяет им легко входить в пищу и удерживать её при пережевывании.

- Как называются эти зубы? *(Это клыки).*

- Что мы делаем с помощью боковых зубов?

- Они служат для размельчения, перемалывания пищи.

- Как называются эти зубы? *(Это малые и большие коренные зубы.)*

-  Давайте сделаем вывод, отчего зависит форма зубов?

- Форма зубов зависит от их функций. Пища бывает жидкой и твёрдой, поэтому и зубы разные.

**Исследовательская работа.  «Влияние зубной пасты на прочность зубов»**

**Абдуллин А.**

***(Работа с рисунком «Строение зуба»***

- Зуб – это живой организм. Каждый зуб состоит из трёх основных частей. Вот так зуб выглядит изнутри. Давайте вспомним строение зуба.

В полости рта мы видим только часть зуба, которая называется коронкой. В челюсти зуб закрепляется корнем. Часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем называется – шейка, она прикрыта десной. В самой серединке зуба находится мягкая ткань – пульпа. В ней проходят нервы и кровеносные сосуды. Они приносят клеткам зуба питательные вещества и благодаря им зуб чувствует тепло и холод.

Зубы покрыты эмалью. Она твёрдая, защищает зубы от повреждения. )

- А теперь давайте ещё раз посмотрим на рисунок зуба в разрезе и заполним пропуски в предложении.

1.  Мы видим часть зуба, которая называется ………………(коронкой)

2. Остальная часть зуба находится в ……………. (шейке)

3. …………..   прочно удерживает зуб в челюсти. (корень)

4. ………….. очень твёрдая и защищает зуб. (эмаль)

5. В ………. находятся кровеносные сосуды и нервы. (Пульпа)

- Вся пища попадает в наш организм через ротовую полость. Таким образом, в течение дня на наших зубах образуется налёт и если за зубами не ухаживать, то этот налёт разрастается и превращается в монстра – кариес, который разрушает зуб, появляется дырочка. Дырка в зубе – всегда больно. А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам…

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,   
- Как вы думаете, почему заболели зубы у Любы? (*плохо ухаживала за ними*)

- А что посоветовали бы вы в этой ситуации? (обращаться к врачу)

 - Как называется врач, который лечит зубы? ( стоматолог)

***- Надо ли ухаживать за молочными зубами?***

- Надо оберегать от заболевания не только постоянные зубы, но и легко подвергающие порче молочные зубы, так как наличие больного молочного зуба вредно отражается и на постоянных зубах. В вашем возрасте как раз идёт замена молочных зубов на постоянные, поэтому за зубами необходимо ухаживать особенно тщательно.

- Сохранение зубов является одним из важных условий сохранения здоровья всего организма в целом. Зубы, как известно, необходимы для пережёвывания пищи. Хорошо пережёванная пища легко проглатывается, хорошо переваривается, хорошо усваивается организмом. Плохо разжёванная пища плохо усваивается, нарушает нормальную деятельность органов пищеварения, нередко приводит к заболеваниям желудка и кишечника. Болезнетворные микробы, гнездящиеся в больном, разрушающемся зубе, могут быть причиной различных заболеваний.

Важнейшим средством сохранения зубов являются: полноценное питание, правильный уход.

***Основные требования к уходу за зубами.***

- Что же надо делать для того, чтобы зубы не портились и какие меры можно предпринять, чтобы не дать монстру-кариесу разрастись и повредить зуб? *(необходимо заботиться о зубах)*

***Практикум «Почистим зубы»***

- Назовите главных помощников сохранения зубов здоровыми. *(Зубная щётка, зубная паста)*

***Давайте послушаем песню про зубную щетку и зубки. (Вместе)***

***- Почему мы пользуемся именно зубной пастой, а не мылом, например?***

Зубная паста содержит фтор – специально вещество, которое предотвращает появление и развитие кариеса.

Только ли зубной пастой можно чистить зубы?

Есть зубные порошки, зубные эликсиры – оказывают противокариозное и ранозаживляющее действие, зубные нити – флоссы – удаляют налёт и остатки пищи из промежутков между зубами.

***- Что нужно делать, если зуб всё же заболел?***

Зубные врачи – стоматологи– знают:

***-***как помочь при зубной боли

***-***как некрасивые зубы сделать красивыми!

Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём   
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

**4. Закрепление**

- Давайте сделаем вывод, как же сохранить улыбку красивой?!

* Ешьте фрукты и овощи.
* Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!
* Чистите зубы два раза в день: после завтрака и перед сном.
* Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца!
* Дважды в год посещайте стоматолога.
* И у вас будет ослепительная улыбка!

- А сейчас мы поиграем, а заодно и проверим, как вы усвоили сегодняшний материал.

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.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет.

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?

Нет!

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если  мой  совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

- Почему за зубами нужно ухаживать?

- Сколько раз в день необходимо чистить зубы? Почему?

- Какая пища для зубов полезна?

- Что нужно делать, если возникла боль? *(Идти к врачу)*

- К какому врачу нужно идти? (стоматолог)

**5. Итог урока.**

- Красивая улыбка – это одна из составляющих вашего здоровья и уверенности в себе. Здоровая полость рта – это неотъемлемая часть здоровья организма в целом. Поэтому не оставляйте уход за зубами на потом. Уделяйте зубам должное внимание, чистите их утром и вечером, а также полоскайте рот после каждого приема пищи. Здоровые зубы, не те, которые хорошо лечат, а те, за которыми постоянно и хорошо ухаживают.  Если вы хотите стать обладателем здоровых и красивых зубов,  нужно просто пользоваться всеми правилами гигиены зубов и полости рта.  Не забывайте, что ваше здоровье – в ваших руках.

**-** В начале урока вы мне сказали, что красивая улыбка – это добрая, хорошая улыбка. Когда мы улыбаемся – мы делимся своим хорошим настроением! И чем чаще мы это делаем, тем больше человек будут радоваться жизни вместе с нами! Давайте чаще улыбаться!

Если только рассмеяться,

То начнутся чудеса –   
От улыбок прояснятся  
И глаза, и небеса.  
Ну-ка взрослые и дети,  
Улыбнитесь поскорей,   
Чтобы стало на планете  
И светлее, и теплей!

Подарите улыбки гостям.

Памятки  по ухаживанию за зубами, зубные пасты и щётки учащимся

**6. Домашнее задание.**

1. Выполнять все требования по уходу за полостью рта.