

# Проект для детей среднего дошкольного возраста

## «Пусть всегда будут здоровыми зубки»

Тип проекта: исследовательско - творческий.

Продолжительность проекта: краткосрочный с 23.01.2023 по 03.02.2023 года

Участники проекта: дети, родители, воспитатели, инструктор по физкультуре.

Возраст детей: 4 – 5 лет.

Актуальность проблемы: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости» - так гласит народная мудрость.

Здоровье зубов – важнейший фактор здорового и полноценного образа жизни. Одним из основных условий поддержания зубов в здоровом состоянии является соблюдение правил личной гигиены. Проектная деятельность является, на наш взгляд, одним из наиболее эффективных методов воспитания у детей жизненных ценностей, помогает наладить взаимодействие детского сада и семьи. Учитывая, всю серьезность вопроса профилактики кариеса мы совместно с детьми и родителями разработали проект «Пусть всегда будут здоровыми зубки» с целью узнать, почему болят зубы?

Целью данного проекта является воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

Для достижения данной цели, нами поставлены следующие задачи:

- повышать интерес детей к собственному организму;
- формировать у детей представление о здоровье зубов и полезных продуктах питания;
- развивать основные навыки личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания;
- стимулировать родителей отказаться от покупки вредных продуктов (чипсы, кола, сухарики и др.) для своих детей;
- приучать детей следить за своими зубами и осознавать ответственность за свое здоровье.

Ожидаемый результат: по завершению проекта дети должны усвоить, что такое здоровье зубов и как за ними надо ухаживать, расширить знания о

профессии стоматолога. Научится применять полученные знания самостоятельно и осознано.

### Этапы реализации проекта

1. Первый этап – планирование работы, создание проблемной ситуации

Цель: Выявление у детей знаний и представлений о зубах, формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни.

Срок реализации: с 23.01.2023 по 25.01.2023 г.

Мероприятие	Срок
Составление плана работы	23.01.2023 – 24.01.2023г.
Составление буклетов для родителей «Профилактика кариеса. Секреты здоровых зубов», «Гигиена полости рта»	
Анкетирование родителей (П 1)	
Утренний сбор. Создание проблемной ситуации «Для чего нужны зубы?» - Выявление знаний у детей о зубах - Рассматривание иллюстраций (П 2)	25.01.2023г.
<i>Работа с родителями. Принести атрибуты для изготовления макета «Чистим зубы»</i>	
Папка-передвижка «Как ухаживать за молочными зубами»	

2. Второй этап – исследовательский этап, поиск информации

Цель: сформировать представления о вреде и пользе ухаживания за ротовой полостью на здоровье человека у детей дошкольного возраста.

Срок реализации: с 26.01.2023 – 01.02.2023 г.

Мероприятие	Срок
Беседа: «Зачем человеку зубы» (П 3)	26.01.2023г.
Чтение художественной литературы Джулия Рум «Чистим зубки каждый день» (П 5)	
<i>Изготовление макета «Зубы» для дидактической игры «Чистим зубки»</i>	27.01.2023г.

С/р игра «Больница. У зубного врача» (П 6)	
<u>Работа с родителями.</u> - <u>Принести рисунки на тему «Здоровые зубы – здоровый Я»</u> - <u>Принести фото как ребенок чистит зубы</u>	
Беседа: «Как ухаживать за зубами» (П 3)	30.01.2023г.
Опыт «Почему болят зубы?» (П 4)	
Изготовление плаката совместно с детьми «Чтобы не было кариеса»	31.01.2023г.
Эксперимент: «Кто живет у нас во рту?» (П 4)	
Д/и «Что полезно для зубов?» (П 6)	01.02.2023г.
Наблюдение за опытом в течении дня «Почему зубы крепкие и здоровые» (П 4)	

### 3. Третий этап – продукты детской деятельности

Цель: Закреплять представление детей о здоровом образе жизни. Расширять представления о полезных и вредных продуктах. Привлечение родителей к совместной продуктивной деятельности и повышение их компетентности в воспитании здоровых детей.

Срок реализации: с 02.02.2023 – 03.02.2023 г.

Мероприятие	Срок
Развлечение «Что вредно, что полезно для зубов» (П 7)	02.02.2023г.
Выставка рисунков совместно с родителями «Здоровые зубы – здоровый Я»	03.02.2023г.
Вывешивание плаката «Чтобы не было кариеса»	
Фото-выставка «Чистим зубки каждый день»	
Индивидуальная беседа с родителями «Гигиена полости рта» Буклеты для родителей	

## Приложение 1

Анкета для родителей

### *«Пусть всегда будут здоровыми зубки»*

(Нужное отметить галочкой)

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. После приема пищи Ваш ребенок полощет рот:

- по напоминанию
- без напоминания
- вообще этого не делает

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

- да
- нет

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

- да
- нет

6. Проводите санацию ротовой полости у ребенка:

- регулярно (раз в полгода)
- не регулярно

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

- да \_\_\_\_\_
- нет

8. Какие примеры Вы используете по профилактике зубных болезней?

---

---

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

- редко покупаю
- часто покупаю
- не покупаю совсем

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

- да
- нет

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

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

---

---

---

## Приложение 2

### Утренний сбор «Для чего нужны зубы?»

Цель: определение наиболее интересующей и посильной темы для дальнейших исследований.

Материал: картинки микробов, зубов

- Ребята, вы чистили сегодня зубы?

- Нужно чистить зубки утром и вечером, а то на них много микробов. Так что же такое микробы?

Дети выдвигают различные предположения, рассуждают о том, что они знают о микробах и как они влияют на здоровье зубов.

- Ребята, а что вы хотите узнать о своих зубах?

Предположительные ответы:

Какие зубы бывают

Какие они молочные зубы

Из чего состоят молочные зубы

Что такое коренные зубы

Для чего нужно чистить зубы

Сколько раз в день нужно чистить зубы

## Приложение 3

### *Беседа: «Зачем человеку зубы»*

Цель: дать некоторые представления о строении и значении зубов.

- Ребята, сегодня мы с вами будем знакомиться с нашими зубами. Мы пользуемся ими каждый день, но ещё с ними не знакомы. Скажите, где расположены зубы? Зачем они нам нужны? А зачем зубы животным? (Ответы детей).

- А сейчас, ребята, улыбнитесь друг другу. Посмотрите на зубы, какого они цвета? (ответы детей) Правильно, дети. Здоровые зубы белого цвета. Сверху каждый зуб покрыт эмалью. Повторим вместе новое слово. (хоровой ответ) Это как-бы тонкая плёночка, которая предохраняет наши зубы от разрушения. Если на ней появится трещина, то зуб начнёт болеть, чернеть и разрушаться. Попробуйте согнуть их язычком. Получается? (дети выполняют) Маша, подойди, пожалуйста, к столу, возьми ложку и, глядя в зеркало, осторожно постучи ложкой о зуб. Что можно сказать о твёрдости зубов? (ответы детей)

- Ребята, а теперь попытайтесь покачать зуб пальцами. Получается? (ответы детей) Постарайтесь вынуть зуб. Опять не получается? Зубы сидят прочно. Они укреплены в кости, которая называется челюстью. Мы не можем увидеть зубы внутри кости у себя, но можем рассмотреть всё на рисунке.

- Посмотрите, вот челюсть, нижняя половина зуба находится в кости, эта часть зуба называется корень. Повторим, как она называется? (хоровой ответ) Первые зубы, которые вырастают у человека, выпадают. Эти зубы называют молочными. У кого уже выпали зубы? Поднимите руки. У всех. Как это происходит? Когда приходит время, корень зуба сам собой рассасывается и разрушается. Зубу нечем держаться за челюсть, и он выпадает. Обычно это бывает не больно. Зуб сначала качается, а потом совсем выпадает. Сейчас у кого-нибудь качается зуб (ответы детей)

- Посмотрите, у меня на рисунке изображён молочный зуб. У него есть корень? (дети рассматривают рисунок и убеждаются, что корня нет) Вот у кого ещё будут выпадать зубы, то рассмотрите ещё раз свои молочные зубы.

- Ребята, посмотрите, у нас кость сверху закрыта мягкой тканью. Она называется десной. Повторим это слово. (дети повторяют хором) Какого она цвета? (ответы) Десна очень нежная. Она легко царапается, если во рту

окажется твёрдый предмет. Её можно проколоть косточкой от рыбы и обжечь очень горячей едой. Отсюда вывод: с десной надо обращаться осторожно. Что можно класть в рот и чего нельзя? (ответы)

- А можно ли сломать зуб? (ответы) Да, если ударить по зубу с большой силой или грызть очень твёрдое, то в этом случае зуб может сломаться. Тогда это будет очень больно. Если зуб выпадает сам – то это не больно, а если сломать – очень больно. Как надо обращаться с зубами, чтобы их не сломать? (ответы)

- Ребята, а что ещё надо делать, чтобы наши зубы были красивыми и здоровыми (ответы) Правильно. Надо за ними ухаживать: чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после еды.

- Вот и познакомились мы с вами с нашими хорошими помощниками – зубами. Хорошо, когда они есть. Они могут жевать любую пищу, помогают чётко и красиво разговаривать. Но бывают люди, у которых зубов нет. Зубы когда-то были, но потом выпали. Хозяин плохо за ними ухаживал, и они убежали от него, как посуда от Федоры. Чтобы с вами такого не случилось, следите за их состоянием и ухаживайте за зубами.

### ***Беседа: «Как ухаживать за зубами»***

Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:...

Воспитатель: а конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей:(в больницу)

Воспитатель: правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: много

Воспитатель: правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Не есть слишком много сладостей.
2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

Воспитатель: ну, теперь нам совсем стало ясно как беречь зубы. Но кто же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты.

- Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку.
- Сначала чистим передние зубы: снизу – вверх, сверху – вниз, затем боковые – с левой стороны, боковые – с правой стороны.
- Молодцы! В следующий раз мы будем учиться правильно, чистить зубы внутри, а только потом с зубной пастой.

Воспитатель: Наше занятие закончилось.

Заключение: На занятии мы уточнили для чего нам нужны зубы. Зубы нужны не только людям, но и животным. Теперь мы знаем, что лучше кушать полезные продукты, чтобы зубы сохранились. Научились правильно чистить зубки.

## Приложение 4

### *Кто живет у нас во рту?*

Цель: показать детям, как и где могут прятаться микробы во рту. Дать понять, что у людей ежедневно чистящих зубы во рту нет микробов.

Оборудование: зеркало, зубная щетка, прозрачный стакан с чистой водой.

Ход: Ребята, давайте с вами посмотрим, кто живет у нас во рту. Сначала возьмите в руку стаканчик с водой и рассмотрите ее. Видите, какая она чистая и прозрачная. (Дети выполняют). Потом возьмите зубную щетку, почистите без пасты свои зубы. Хорошо чистите! Захватывайте дальние зубы – жевательные! Водите вверх и вниз, как положено! Промойте щетку в стакане с чистой водой. Как изменилась вода? (Если дети не полоскали рот после завтрака, вода слегка помутнеет, если чистили – останется чистой).

Вывод: если вода помутнела – между зубами имеются остатки пищи, на них размножаются микробы. Если не помутнела, значит, вы молодцы, хорошо ухаживаете за зубами, и никто во рту у вас не живет.

### *Почему болят зубы?*

Цель: помочь детям понять причины образования трещин на эмали зубов.

Оборудование: яйцо от киндер-сюрприза, покрытое гуашью, яичная скорлупа.

Ход: Ребята случалось ли с вами такая проблема, как зубная боль? Отчего могут болеть зубы. А знаете ли вы, что все болезни зубов начинаются с того, что трескается эмаль? Отчего она может треснуть? Предлагаю вам взять яичную скорлупу и ударить обо что – то твердое (появляется трещина). А теперь посмотрите, как разрушается эмаль при ударе. Возьмите яйцо от киндера покрытое краской, и ударьте им об стол. Что случилось? Гуашь трескалась и осыпалась, стал виден основной предмет.

Вывод: эмаль трескается, если сильно удариться зубами; если сразу после горячего есть мороженное или, наоборот, после холодного есть горячее; эмаль могут разрушить микробы.

## *Почему зубы крепкие и здоровые*

(опыт требует около 6 часов, поэтому лучше одно яйцо приготовить заранее)

Цель: Помочь детям понять причины разрушения зубов.

Оборудование: 2 сырых яйца (обработанных в содовом растворе, высокая прозрачная чаша, зубная щетка, зубная паста с кальцием, вода, сок 2-х лимонов или 2 ст. л лимонной кислоты.

Ход: Сейчас мы с вами поставим длительный эксперимент. Перед вами 2 яйца. Смотрите, я постучу аккуратно по каждому. Что вы можете сказать? Оно твердое. Знаете почему? В скорлупе яйца очень много кальция. Поэтому оно твердое. Но кислота, которая находится в нашем организме, может разрушить кальций, и зубы и кости будут болеть и ломаться. Наши зубы содержат много кальция и поэтому очень похожи на скорлупу яйца. Давайте посмотрим, что случится со скорлупой яйца, если она встретится с кислотой.

Пусть выйдет тот, кто дома каждый день чистит зубы. Он помажет одно яйцо пастой, а второе оставим, как есть. Оба яйца положим в кислоту и будем наблюдать.

Вывод: То яйцо, которое не было обработанным, стало мягким, а то, которое было намазано зубной пастой осталось твердым. Кислота, содержащаяся в продуктах, может навредить нашим зубам и со временем разрушить их. Чтобы наши зубы оставались крепкими, что мы должны делать? Мы должны регулярно чистить зубы, удаляя остатки пищи и кислоты.

## Приложение 5

### *Джулия Рум* *«Чистим зубки каждый день»*

Чистим зубки каждый день,  
- каждый день!

Чистить зубки нам не лень,  
- нам не лень!

Чистим утром, перед сном,  
- перед сном!

Чистим зубки с волшебством,  
- волшебством!

В белом тюбике с зайчиком,  
Волшебство одно сидит.  
Всем мальчишкам и девчонкам  
Чудо-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.

Вам для этого даю  
Пасту вкусную свою.

Только вы ее не ешьте,  
Хоть она и ароматна.  
Ароматна паста если,  
Чистить зубки ей приятно."

Щетка с пастой взбили пену,  
Как приятно чистить ей,  
Будут чистить непременно,  
Зубки маленьких детей.

Чистить зубки нам не лень,  
- нам не лень!  
Чистить будем каждый день,  
- каждый день!

## Приложение 6

### *С/Р игра «Больница. У зубного врача»*

Задачи: Формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия. Развивать умение вступать в ролевое взаимодействие со сверстниками (строить ролевой диалог, умение договариваться друг с другом в игре). Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, уважение к труду врача.

Атрибуты: Зеркало (для осмотра зубов, шпателя, баночки с мазями, куклы, халат, вата, термометры, телефон, банки, грелки, шприцы, коробочки от лекарств, талоны на приём к врачу, ширма, фонендоскоп, карандаши, бумага.

### *Дидактическая игра «Что полезно для зубов?»*

Цель: помочь детям различать полезные продукты питания для сохранения здоровья зубов; формировать представления о культурно - гигиенических навыках, в самостоятельной деятельности детей.

Ход игры: Играть в игру может как один ребёнок, так и подгруппа детей, раскладывать 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.

## Приложение 7

### Развлечение «Что вредно, что полезно для зубов»

**Цель:** Уточнить и систематизировать знания детей об уходе за зубами и поддержании их в здоровом состоянии; способствовать развитию связной грамматики правильной речи; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материалы:** Костюмы Карлсона, конфеты, ватман, фломастеры, карточки с изображением продуктов, зуб грустный, зуб веселый, новые зубные щетки и календарь чистки зубов для подарка.

#### Ход:

Здравствуйте, ребята, как ваши дела?

Какое у вас настроение?

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, какие у вас красивые улыбки!

Отгадаете загадку?

«В одной комнатухе соседи живут,  
Одни все кусают, другие жуют» — (зубы)

Ребята, кто помнит, для чего человеку нужны зубы?

Сейчас нам (имена детей) расскажут, что нужно делать, чтобы зубки не болели:

1. Зайчики и белочки,  
Мальчики и девочки  
Утром две минутки  
Чистят дружно... зубки.

2. Чистим зубы дважды в сутки,  
Чистим долго, три минутки  
Щёткой чистим, не лохматой  
Пастой вкусной, ароматной.

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

4. Чистим щёткой вверх, вниз,  
Ну, микробы, берегись!  
Все хорошие ребята  
Чистят зубы аккуратно

5. Мои зубы все белей  
Раз за разом веселей  
Ведь чистит зубы четко  
Моя ... зубная щетка.

*Появляется Карлсон, причмокивая ест конфету, разговаривает сам с собой.*

**Карлсон:** Меня сегодня Малыш конфетами угостил, ох и вкусные. Я так люблю сладкое, что могу питаться весь день только конфетами, вареньем и печеньем. Съем-ка я ещё конфетку (кусает и вдруг хватается за щеку, громко стонет).

**Воспитатель:** Здравствуй, Карлсон! Что с тобой? Почему ты так стонешь?

**Карлсон:** Здравствуйте! Ой, ой, ой! Я с таким удовольствием ел конфеты и вдруг у меня разболелся зуб, да так сильно, что я сейчас упаду.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему у Карлсона заболел зуб? (Кто думаете по другому?) Почему нельзя есть много сладкого? (*появляется микроб*). А кто это такой микроб, почему от него болят зубы? (это очень маленький «червячок», который поселяется на зубах и «поедает» зубы).

А что же нужно делать, чтобы микроб не поселился на наших зубах и не разрушал наши зубы? (*чистить зубы, полоскать рот после еды*).

Какой зубной щеткой и пастой дети должны чистить зубы? (*детской*).

*Детской щеткой, потому что она маленькая и ею очень удобно добраться до самых неудобно расположенных зубов, а детской пастой, потому что она предназначена для нежных детских зубов, у неё очень вкусный запах.*

с каким запахом ваша зубная паста?

Да детская зубная паста с приятным запахом и еще она вкусная. Но есть её нельзя, потому что вещества из которых состоит зубная паста полезны только для зубов. А если её съесть паста попадет в желудок, а для желудка эти вещества очень вредны.

Ну, Карлсон, теперь ты понял, почему у тебя зуб заболел? У тебя на зубах поселился страшный микроб – назовем его ЗУБОЕД, он очень любит людей, которые не ухаживают за своими зубами и едят много сладкого.

**Карлсон:** Я так и не понял, а кто это такой микроб - зубоед?

**Воспитатель:** Сейчас, Карлсон детки тебе его нарисуют и ты его увидишь, кто это такой.

*Дети рисуют микробов на ватмане, показывают Карлсону.*

**Карлсон:** Ой, ой, какой страшный, но что же мне тогда кушать, чтобы этот страшный микроб – зубоед не жил на моих зубах?

**Воспитатель:** А вот сейчас, Карлсон я расскажу тебе и детям о вкусной здоровой пище, которая не портит наши зубы, в ней много витаминов и нет сахара.

Очень важные продукты –

Это овощи и фрукты:

Яблоко, морковка, чеснок, капуста, лук

Наши зубы сэрегут

Будут зубы крепкими

## Здоровыми и белыми

Сырые овощи и фрукты, особенно морковь и яблоко хорошо очищают зубы. Их жесткие волокна словно зубная щетка вычищают остатки пищи между зубами.

А ещё полезно очень  
Молоко и сыр  
С ними вместе  
Мы любого микроба победим.

*Во время рассказа выставляются иллюстрации с изображением «полезных» продуктов.*

Теперь вы знаете какие продукты полезны для зубов, а какие вредны.

Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты для зубов»

**Цель:** Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах; формировать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход игры:**

В игре участвуют все дети. Делятся на две команды, на столе разложены карточки «полезных» и «вредных» продуктов. Лежат два зуба «Грустный» и «Веселый». Одна команда выбирает полезные продукты и кладет на «Веселый зуб». Вторая команда вредные продукты кладет на «Грустный зуб». По сигналу воспитателя дети должны правильно выбрать карточки и разложить их на зубки. По окончании обсудить с детьми, правильно ли отобраны карточки.

**Карлсон:** Ой, спасибо вам, ребята, я сегодня так много узнал как нужно заботиться о зубах, чтобы они были здоровые и никогда не болели. А вы сами то чистите зубы? Молодцы, не забывайте их чистить, я буду пролетать над вашими домами и заглядывать в окошка, буду наблюдать как вы чистите зубы. Хотел я вас конфетой угостить, но не буду, уж лучше подарю вам зубные щетки, можно?

*Дарит зубные щетки, улетает.*

**Воспитатель:**

А я хочу вам подарить календарь чистки зубов. Повешайте его дома на самое видное место и каждое утро и вечером, как только вы почистили зубки, отмечайте на нем. Закрашивайте солнышко – если почистили утром, а месяц – если почистили вечером.

Я очень горжусь вами, что вы так много знаете о здоровье зубов, вы все были молодцы, хорошо отвечали на вопросы и играли, рисовали. Спасибо вам!