*Конспект занятия по внеурочной деятельности «Час здоровья» 4 класс 09.11.2020*

**«Ослепительная улыбка на всю жизнь.**

**часть 1. Полезная пища для зубов»**

**Цель:**Способствовать формированию бережного отношения школьников к собственному здоровью, в частности, к здоровью зубов.

**Задачи:**

**1.**Дать понятие о значении зубов в жизни организма, их распределении в челюсти;

**2**. Способствовать формированию понимания правильного ухода за зубами и убеждения детей в необходимости выполнения этих правил;

**3.** Побудить учеников выполнять правила личной гигиены;

**4.** Утверждение у детей веры в то, что при выполнении гигиенических правил и каждый может иметь здоровые зубы.

**ПРОЧИТАЙ**

 **«ЕСЛИ ЗУБЫ ВДРУГ МОГЛИ БЫ ГОВОРИТЬ,**

**ТО ОНИ Б НАС ТУТ ЖЕ НАЧАЛИ УЧИТЬ:**

**ТЫ НАС ЧИСТИ, ЧИСТИ, ЧИСТИ,**

**ЧИСТИ, НЕ СПЕШИ,**

**И СНАРУЖИ, И ВНУТРИ НАС ПОЧЕШИ»**,

 **«О ЗДОРОВЬЕ СУДИ НЕ ПО ГОДАМ, А ПО ЗУБАМ»,**

**«КРЕПКИЕ ЗУБЫ –ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ»,**

«КРАСИВЫЕ ЗУБЫ – КРАСИВАЯ УЛЫБКА»;

**Ход занятия:**

Здравствуйте, дети! Отгадайте мою загадку и вы сразу поймете о чем наше занятие.

Тридцать два веселых друга,

Уцепившись друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.\*

Молодцы! Сегодня мы с вами поговорим о зубах, зачем нам нужны зубы, как ухаживать за зубками, отчего они начинают болеть.

**Задание 1.** Ребята, а что вы знаете о зубах и какую важную роль они выполняют? Попробуйте ответить на этот вопрос.



Они измельчают пищу.

Без зубов невозможно нормальное пищеварение. Пища зубами размельчается, разжевывается. Зубы способствуют ясному произношению звуков, они украшают лицо.

**Задание 2.**Посмотрите в зеркало на свои зубки. Посчитайте их. Сколько зубов вы насчитали? У взрослого человека должно быть 32 зуба.

**Задание 3.** Посмотрите на свои зубы в зеркало. Все ли ваши зубки выглядят одинаково?

Нет

Правильно. Они разные. Спереди у вас острые **резцы** и ими легко перегрызть морковку, их 8 (4 снизу и 4 сверху).

За ними - 4 крепких **клыка** (по два клыка снизу и сверху).

Они помогают нам откусить чего-нибудь твердого или вязкого.

А – позади - 8 и 12 больших **коренных зубов**. Их задача - перетирать пищу.

У детей всего - навсего 20 зубов. Да и те **молочные.**

Примерно в 6 месяцев у детей появляются первые молочные зубы, которые к 12 годам выпадут, а вместо них вырастут новые, постоянные. Поэтому раз в жизни каждый человек меняет свои зубы на новые.



А теперь давайте **посмотрим мультфильм** про полезную и вредную пищу для зубов <https://www.youtube.com/watch?v=danwL0JLsgc>

Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить зубы красивыми и здоровыми?

**Поиграем в игру «Полезно-вредно» (попросите взрослого поиграть с вами)**

Взрослый будет называть продукты, а вы будете поднимать руки вверх и хлопать в ладошки если продукт полезный для зубов и приседать если продукт вреден.

И так внимание!

 **КОНФЕТЫ, МОРКОВЬ,**

**ЯБЛОКО,**

 **ТОРТ, МОЛОКО, ОРЕХИ,**

 **РЕПА,**

 **ШОКОЛАД,**

 **РЫБА,**

 **МОРОЖЕНОЕ.**



МОЛОДЦЫ!

**Подумай и ответь, почему эти продукты полезны?**

Они богаты витаминами и укрепляют зубы. А какие еще полезные продукты для наших зубов вы знаете?

А теперь давайте **посмотрим мультфильм** про полезную и вредную пищу для зубов. Нажмите на эту ссылку и приятного просмотра! <https://www.youtube.com/watch?v=danwL0JLsgc>



**Спасибо всем за работу!** Крепкого всем здоровья и до новых встреч!

\*ответ к загадке: ну конечно это ЗУБЫ