**ГОАОУ «ЦОРиО»**

**Классный час «О правильном питании. Зубы и уход за ними»**

**группы 3 «а», «б», «в», «г» класса**

 подготовила и провела:

Бессонова Н. Ю.

 г. Липецк – 2020

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Актуализировать и развить знания уча­щихся о здоровье, о здоровье зубов и здоровом образе жиз­ни;

- Формировать навыки самостоятельно­го анализа и оценки предлагаемой инфор­мации;

- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к сво­ему здоровью;

- Практическое воплощение потребности вести здоровый образ

 Использованые методы: объяснительно-иллюстративные, словесные, наглядные, моделирования, практические, проблемно-поисковый, логический, аналогий, контроля, самоконтроля

**Планируемые метапредметные результаты:**

Личностные:

- актуализировать личностный смысл к изучению данной темы;

- создать положительное отношение к учению, уважительное отношение к собеседнику;

- способствовать осознанию собственных мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

Регулятивные:

- уметь и определять и формировать цель на уроке с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на уроке;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,

Познавательные:

- уметь ориентироваться в своей системе знаний:

- отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- добывать новые знания:

Коммуникативные:

- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, слушать и понимать речь других,

- совместно договариваться о правилах поведения и общения в школе и следовать им;

- учиться работать в паре, группе, формулировать собственное мнение и позицию.

**Планируемые предметные результаты:**

активизировать познавательную деятельность учащихся через включение самих учащихся в обсуждение вопросов, связанных с здоровым образом жизни.

**Ход классного часа:**

1.Организационный момент

Вступительное слово

Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Конечно, 45 минут это очень мало, чтобы посвятить такой важной теме. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего.

Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчиво­сти, воли.

2. Подготовка к изучению темы

Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю вам ответить на следующие загадки.

Ключевое слово кроссворда : УЛЫБКА

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (лЫжи)

Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. (дУш)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса,

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (веЛосипед)

Мойдодыру я родня.
Отверни-ка ты меня.
И холодною водою
Живо я тебя умою. (Кран)

Назовите нам вид спорта,
Где ни клюшки нет, ни корта!
Есть перчатки, ринг и бой,
И победа за тобой! (Бокс)

Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — …(водА)

Прочитайте ключевое слово

Д: Улыбка

3. Создание проблемной ситуации

Предположите , о чем мы будем сегодня беседовать на уроке (о здоровье полости рта, о зубах)

4. Работа по теме

Здоровье полости рта (в детском возрасте) играет важную роль в сохранении здоровья всего организма на протяжении всей жизни.

Зубы человека выполняют различные функции. Прежде всего, для чего они нам нужны? (для размельчения и пережевывания пищи, они также влияют на внешний вид человека, украшают его улыбку)

Ребята, а что помогает сохранять зубы здоровыми? (чистка зубов)

Сколько минимум раз в день нужно чистить зубы ( два, а лучше после каждого приема пищи)

А вы знаете , как правильно чистить зубы?(варианты детей)

Просмотр видеофрагмента

Расположить щетку на внешней поверхности зубов, вдоль линии десен. Аккуратно двигать щеткой вверх-вниз. Повторять эти движения нужно для каждого зуба.

Почистить поверхность каждого зуба изнутри.

Почистить жевательную поверхность каждого зуба.

Кончиком щетки изнутри почистить передние зубы, верхние и нижние.

Не забудьте почистить язык.

Запомнили? (Да)

А как вы думаете главный вред нашим зубам что наносит ?(пища)

Пища может быть вредной и полезной для зубов. Это зависит от того, как ее едят.

Чем дольше пища, содержащая сахар или крахмал, остается во рту, тем дольше идет реакция образования кислоты.

Если вам сразу захочется съесть 5 шоколадных конфет, то вы один раз подвергаете зубы разрушению -приблизительно 20 минут. Но если вы едите 5 конфет по 5 раз, то вы подвергаете зубы разрушению уже 100 минут.

Работа в группах (написать список полезных продуктов для зубов)

Подведение итогов.

Ребята, вы все себя помните дошкольниками и первоклассниками, какой естественный процесс происходил с вашими молочными зубами? (они выпадали)

Расскажите, а что вы обычно делали с выпавшим зубом? Что вы при этом чувствовали.

Вы знаете, в разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов.

Информация для беседы

Испанские обычаи. Маленький мышонок Ратонсито уносит зуб и приносит ребенку деньги. Обычай таков: дети кладут вечером под подушку зуб, ночью приходим мышонок и приносит ребенку деньги или подарок.

Другой обычай: надо забросить зуб на крышу дома и прочитать небольшое стихотворение, приглашая мышонка прийти и забрать зуб. («Маленький мышонок, маленький мышонок, возьми мой зуб и дай мне новый»

Корейский обычай. Когда ребенок теряет зуб, он бросает зуб на крышу и говорит: «Черная птица, черная птица, я тебе даю свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый.» Черная птица-это символ удачи.

Китайский обычай. Если ребенок теряет верхний зуб, то потом бросает его на крышу, если нижний-под кровать. Делая это, ребенок надеется получить новый зуб.

Японский обычай. Когда ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись зуб в Они», а Они-это зубастое существо.

Физминутка.

Поспеши себя избавить

От налета на зубах

 Это так легко исправить,

если щетка есть в руках (руки в стороны, наверх, в стороны ,ко рту)

Три минуты ровным счетом

Чисти сверху и с боков

Изнутри борись с налетом

С злым врагом твоих зубов. (имитация чистки зубов)

А закончена работа-

Полощи водой, тогда

От противного налета

Не останется следа. (шаг наместе, руки в стороны)

Закрепление изученного материала

Предварительно заготовлены карточки со словами, связанными со здоровьем полости рта. Обучающийся выбирает карточку со словрм, затем составляет с ним предложение на тему здоровья полости рта. (например, карточка со словом «зубы», придуманное предложение-Человек должен чистить зубы два раза в день)

Рефлексия

Подведение итогов классного часа