

Иванова Надежда Петровна

Воспитатель

МБДОУ «Полазненский детский сад №7»

р. п. Полазна

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»**

Тип: педагогический

Участники: педагоги, родители, дети, медицинский работник детского сада

Сроки реализации: краткосрочный, февраль 2019 г.

Актуальность

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье –это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важно на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Главное для нас - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Поэтому, в своей работе с детьми мы остановились на этом мини-проекте.

Цель: Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирования привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) укреплять и сохранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пище для здоровья человека;

5) привлечь родителей к работе ДООУ по теме: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Предварительная работа:

- Проблемно – игровая ситуация «В гости к коту Матвею»; «В гостях у доктора Айболита»
- Чтение К.И.Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», сказка «Петушок и курочка»
- Беседа «Что вы знаете о витаминах»
- Поиск информации родителями

Содержание:

1. Ежедневная профилактическая работа (утренняя гимнастика, физкультминутка, физическая культура, подвижные игры, водные и гигиенические процедуры, гимнастика после сна) Создание картотеки.
2. НОД «В гости к коту Матвею. Нам микробы не страшны, с чистотой мы все дружны.»
3. Сборник потешек при умывании
4. НОД «Научим куклу Катю мыть руки.»
5. НОД «В гостях у доктора Айболита» (знакомство с профессией мед.работника в ДООУ)
6. С\р игра «Больница»
7. Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды.
8. НОД «Путешествие за витаминами.»
9. Создание альбома «Витамины»
10. Посадка лука
11. «Наш лучок» -выставка рисунков.
12. Спортивный праздник «А ну-ка, папы!»
12. НОД «Друзья Мойдодыра»

Результаты:

1. Дети узнали, как можно без лекарств быть здоровыми.
2. У детей сформировано осознанное отношение к утренним и повседневным водным процедурам.
3. Возникла заинтересованность родителей и детей к теме здоровосбережению.

Загадки:

1. Худая девчонка – жёсткая чёлка.
2. Днём прохлаждается,
А по утрам и вечерам работать принимается.
3. Голову покроем да стены помоем.
4. Волосистою головкой в рот она влезает ловко
И считает зубы нам по утрам и вечерам.
5. Костяная спинка, на брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала, всю грязь выгнала.

Игра «Хороший совет»

Воспитатель. Мы советы вам расскажем:

Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет - говорите: нет, нет, нет!

Так что обязательно, будьте вы внимательны!

1. Постоянно нужно есть, для зубов, для ваших,
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
2. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
3. Зубы вы почистили и идёте спать.
Захватили булочку сладкую в кровать.
4. Ох, неловкая Людмила, на пол щётку уронила.
С пола щётку поднимает, чистить зубы продолжает.
5. Запомните совет полезный, нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Познавательный материал

Зубная щётка — приспособление для чистки зубов. Как правило, применяется с использованием зубной пасты. Современные зубные щётки разнообразны по форме. Их рабочая поверхность состоит из синтетического или натурального волокна различного размера и жёсткости. Выпускаются электрические щётки.

Щётки разделяются по трём степеням жёсткости: "мягкая", "средняя", "жёсткая". Детские зубные щётки изготавливаются только "мягкими". Жёсткие щётки предназначены для очистки съёмных зубных протезов. Зубные щётки "средней" жёсткости оптимальны для использования большинством людей.

Гигиена рта имеет большую историю, что подтверждено археологическими раскопками, в процессе которых были обнаружены различные приспособления для чистки зубов (зубочистки и т. д.) . В исламском мире издавна вошёл в употребление специальный корень с дезинфицирующими свойствами. Он был введен в употребление Пророком Мухаммадом, благодаря чему чистка зубов в исламских странах это обычная норма гигиены полости рта вот уже более 14 веков. Это на 12-13 веков раньше возникновения этой элементарной нормы в Европе. В Киевской Руси зубы чистили дубовыми кисточками. И в наше время продаются такие «зубные щётки» из веточек дерева "ним" и "арак". Для чистки зубов достаточно зачистить веточку от коры и пожевать. Размочаленные волокна с успехом очищают зубы, а выделяющийся сок обладает дезинфицирующим действием (убивает до 80 % бактерий) и отлично укрепляет зубы и дёсны. На основе сока этого дерева даже выпускаются зубные пасты.

Для того чтобы появился более или менее похожий на современную зубную щётку инструмент, потребовались века. Только в 1498 году в Китае придумали прикрепить к ручке из бамбука небольшое количество щетинок сибирского вепря. Правда, использовалась эта щетка «всухую», т. е. без

зубной пасты или очищающего порошка. Щетинки выбирали самые твёрдые и прочные — с хребта вепря. Крепили щетинистую головку не параллельно ручке, как мы привыкли, а перпендикулярно, чтобы было удобнее чистить.

Постепенно азиатскую «новинку» начали «экспортировать» и в другие страны мира, дошла мода на чистку зубов и до России. Уже при Иване Грозном бородатые бояре нет-нет да и доставали в конце бурного пира из кармана кафтана «зубную метлу» — деревянную палочку с пучком щетины.

При Петре I щётку царским указом велено было заменить тряпочкой и щепотью толчёного мела. В деревнях же по-прежнему зубы натирали берёзовым углём, который отлично отбеливал зубы.

Производство зубных щёток начато в 1780 году англичанином Вильямом Эдисом. Первый патент на зубную щётку был получен американцем в 1850 году, но массовое производство в Америке началось лишь в 1885 году. У этих щёток рукоятка была сделана из кости, а сама щётка была из щетины сибирского кабана. Это был не самый лучший материал: щётка плохо сохла, кроме того внутри натуральной щетины имеется полость и в ней могут размножаться бактерии. В 1938 году впервые заменили животную щетину на синтетические волокна из нейлона.

Современному человеку не надо думать, где взять зубную щетку. Этот незатейливый стоматологический предмет есть у каждого. Однако встает вопрос, как правильно ее выбрать? Обилие и разнообразие на рынке зубных щеток просто не снилось китайцам-первооткрывателям. Можно выбрать классическую, модернизированную, электрическую и даже ионную. Проблема выбора только на первый взгляд может для кого-то показаться не сложной. Однако перед покупкой надо проконсультироваться со стоматологом, который определит качество и жесткость щетины щетки. И не забывайте менять ее через каждые 3 месяца.

В течение последних лет поэкспериментировать с зубной щёткой не пытался только ленивый. Специалисты утверждают, что в период с 1963 по 1998 год было запатентовано более 3000 моделей зубных щёток. Что с ними только не

делали: сначала щётку оснастили встроенным таймером, потом появилась возможность замены чистящих головок, позднее выпустили щётки электровращающие, а затем — возвратно-вращающие щётки. Щетинки щёток начали покрывать постепенно стирающимся пигментом, который напоминал владельцу о необходимости замены щётки. Затем появились щётки с закруглёнными концами щетинок, более безопасные для зубов и дёсен.

Развитие электрических зубных щёток активно продолжается и сейчас. Не успели мы как следует научиться ими пользоваться (в России эти устройства появились 15 лет назад, как была изобретена зубная электрическая щётка, а чуть позже появилась ультразвуковая щётка, которая разрывает цепочки бактерий даже на 5 мм под десной. Недавно в Японии представили щётку, которая подключается к компьютеру через USB-порт. Куда чудо-технологии заведут нас завтра — покажет время...

Щётки 21 века

Ученые японской компании разработали зубную щетку со встроенной видеокамерой, изображение с видеокамеры передается на большой экран, что позволяет пользователям щетки отчетливо видеть невычищенные кусочки пищи, застрявшие в труднодоступных местах. Камера уютно расположилась между вибрирующими щетинками электрощётки.

Таким образом, чудо-щетка дает возможность осуществлять чистку зубов не вслепую, как это до сих пор происходило, а полностью отдавая себе отчет в том, что делаешь. В будущем же изображение полости рта можно будет также передавать в режиме реального времени своему стоматологу.

Американская компания намерена начать производство музыкальной зубной щётки, призванной популярными мелодиями привлекать детей к процессу чистки зубов.

Двухминутная запись какого-нибудь модного исполнителя будет помещена в микрочип, встроенный в ручку. Именно две минуты, по мнению стоматологов, нужно чистить зубы для наилучшего результата.

Чтобы услышать запись, нужно нажать на кнопку в ручке и прижать щётку к зубам. Специальный транслятор передаст звуковые вибрации на зубы и через кости черепа — на внутреннее ухо.

Компания ведёт переговоры с несколькими артистами, чтобы получить права на размещение их композиции в щётке.

Есть и памятник зубной щетке высотой в шесть метров. Он стоит в немецком городе Крефельд с 1983 года