Міхеева А. М.*, кіраўнік фізічнага выхавання дзіцячага сада № 25 г. Магілёва*

Бульбачка-беларусачка

Фізкультурны вольны час

Мэта: фарміраванне асноў здаровага ладу жыцця.

Задачы:

- удасканальваць функцыянальныя магчымасці сардэчна-сасудзістай, дыхальнай, нервовай сістэм дзяцей;
- фарміраваць веды аб карысці фізічных практыкаванняў, правілах здаровага харчавання;
- выхоўваць у дзяцей беражлівыя адносіны да свайго здароўя і здароўя навакольных, выклікаць цікавасць да культурных традыцый беларускага народа праз беларускія народныя гульні.

Папярэдняя праца: гутарка пра свята ўраджаю багач, як вырошчваюць бульбу, пра шкодніка — каларадскага жука, развучванне беларускіх народных гульняў, рухомых гульняў.

I. Арганізацыйны этап.

Вершы.

1-е дзіця. Ой, вясёлае сёння свята!
І гасцей у нас багата!
Да нас на свята запрашаем
І сардэчна ўсіх вітаем!

2-е дзіця. Грэчка зжата.
Гола ў полі.
Жыта звезена даўно.
Толькі плаваюць паволі

Кучы хмар, як валакно.

3-е дзіцяя. Бульбінка-беларусачка,
Зялёная хустачка!
Добрая паненачка,
Шэрая сукеначка.

Выхавацель. Добры дзень, удзельнікі свята! На календары восень — час, калі ўжо сабраны ўраджай на калгасных палетках і ўласных участках. Сёння да нас на свята прыйдзе госця. Хто ж яна? Вы даведаецеся, калі адгадаеце маю загадку:

Што ў родным нашым краі
Так паважаюць,
Што хлебам другім называюць? *(Бульба.)*

Выхавацель. Так, гэта бульба! Яе вельмі любяць у нас на Беларусі. Ды і расце яна тут вельмі добра. Таму і называюць бульбу беларусачкай, а беларусаў — бульбашамі. Запрасілі мы яе на наша свята, але нешта яна спазняецца. Трошкі пачакаем і зробім ранішняю гімнастыку.

II. Асноўны этап.

Выхавацель. Восень — гэта самая багатая пара, час завяршэння ўборкі ўраджаю, збору дароў прыроды: садавіны, гародніны, грыбоў, арэхаў, пара ўборкі бульбы. Пасля ўборкі ўраджаю людзі ладзілі свята ўраджаю — багач. Бралі посуд, напаўнялі яго жытам, устаўлялі ў зерне свечку. Такі багач пераносілі з хаты ў хату, тым самым жадаючы кожнаму гаспадару шчасця і багацця. Пакуль наша госця Бульбачка спазняецца, давайце мы з вамі пагуляем з яе суседкай па градцы — рэдзькай.

Беларуская народная гульня «Рэдзька»

Мэта: развіваць хуткасць рэакцыі, смеласць, вынослівасць, каардынацыю, выхоўваць пачуццё сяброўства, узаемавыручкі.

Матэрыял: маска-шапачка мядзведзя, гімнастычная палка, муляж рэдзькі.

З дзяцей выбіраюць «мядзведзя» і гульца, які водзіць, ён з муляжом рэдзькі ў руках садзіцца на падлогу. Астатнія дзеці — «рэдзька на градцы». Яны садзяцца адзін за адным пасля таго, хто водзіць, абхопліваюць абедзвюма рукамі таго, хто сядзіць спераду, і кажуць:

Мы на градцы сядзім і на сонейка глядзім!

Свяці, свяці, сонейка, каб нам было цёпленька.

«Мядзведзь» тупае.

Дзеці. Хто там?

Мядзведзь. Гэта я, мядзведзь!

Дзеці. Чаго трэба?

Мядзведзь. Рэдзькі!

Дзеці. Дык вырві!

«Мядзведзь» падыходзіць да «градкі», бярэ гімнастычную палку, праносіць яе праз калону і «вырывае», абхапіўшы рукамі за пояс, «рэдзьку», якая сядзіць апошняй. Потым просіць: «Ідзі, мая рэдзька, на дапамогу!», яны пачынаюць разам цягнуць наступнага ўдзельніка гульні. Так працягваецца, пакуль на «градцы» нікога не застанецца.

Выхавацель. Шмат працы трэба прыкласці, каб вырасціць бульбу. Хто бачыў і ведае, што трэба зрабіць, каб вырасціць бульбу?

Дзеці. Спачатку трэба ўскапаць зямлю, затым пасадзіць бульбу, потым абагнаць градкі, паліваць, а ў восень выкапаць.

Гульня «Збіраем ураджай»

Мэта: навучыць кідаць мяч у рухомую цэль.

Матэрыял: мячыкі дыяметрам 8–9 см, па два на кожнага ўдзельніка, вялікая цацка грузавіка.

Удзельнікі дзвюх каманд стаяць шарэнгай адін насупраць друга. У кожнага ў руках па два мячыкі-«бульбінкі». Па сігналу ўдзельнікі кідаюць мячы ў рухомую

цэль — машыну. Гуляюць два разы. Колькі мячэй пападзе ў машыну, столькі гульцы сабралі «бульбы».

Выхавацель. Вы, напэўна, ведаеце, што трэба рабіць, каб быць здаровым, моцным. А ці ведаеце вы, што ў бульбе ёсць вельмі палезны вітамін С? Яшчэ ў бульбе ёсць крухмал, з якога робяць кісель. Зараз я хачу праверыць, ці ведаеце вы, што карысна есці, а што шкодна. А таксама даведаемся, ці ведаеце вы словы беларускай мовы.

Гульня «Карыснае — шкоднае»

Мэта: практыкаваць ва ўменні скакаць праз прадметы правым, левым бокам.

Матэрыял: гумовае кальцо.

Дзеці стаяць па крузе ўнутры гумкі-кальца (высата 10–15 см ад падлогі). Калі вядучы называе карысны прадукт — дзеці стаяць на месцы, шкодны — выскокваюць з кальца. Той, хто не паспеў выскачыць, часова выбывае з гульні — з'еў шкодны прадукт.

Прадукты: цыбуля, жвачка, малако, яблык, чыпсы, каша, сухарыкі, кола, груша, цукеркі, апельсін, тварог, бульба, сасіскі, рыба, марозіва, бульба фры, арэхі, капуста, піца, агурок, папкорн, гамбургер, сок, чупа-чупс, кабачок.

Выходзіць Бульбачка.

Бульбачка. Добры дзень, мае харошыя! Якія вы ўсе прыгожыя! А я такая простая, нязграбная, зусім не прывабная!

Выхавацель. Кінь, Бульбачка, журыцца!

Даражэнькія сябры,
Трэба тут дапамагчы.
Хай той запляскае ў ладкі,
Хто любіць з бульбачкі дранікі,
А за ім па парадку — бабку, клёцкі, пірагі!

Выхавацель. Ці любіце вы бульбу?

Выхавацель. Ну вось, Бульбачка, бачыш, як любяць цябе дзеці! Не журыся!

Бульбачка. Дзякуй вам, дзеці! А я і не ведала, што вы мяне так любіце.

Выхавацель. Пагуляй, лепш, Бульбачка, з намі!

Гульня «Дранікі»

Мэта: практыкаваць ва ўменні кідаць мяч адзін аднаму, развіваць хуткасць і спрыт.

Матэрыял: мяч сярэдняга дыяметра.

Дзеці становяцца ў шарэнгу, «гаспадыня» стаіць перад імі з мячом у руках. Яна кідае мяч тым, хто стаіць насупраць. Гульцы ловяць мяч і перакідваюць яго назад гаспадыне (змяшаюць цеста на дранікі). Па сігнале «Пячом дранікі!» гульцы разбягаюцца па «скаварадзе», а гаспадыня даганяе, як бы «пячэ дранікі», кідаючы ў іх мяч. Гульцы, якіх «спяклі», часова выбываюць з гульні. Па сігнале «Замешваем цеста!» гульцы зноў становяцца ў шарэнгу, перакідваюць мяч гаспадыне. Па сігнале гульня спыняецца, падлічваецца колькасць «спечаных дранікаў».

Прыбягае каларадскі жук.

Жук. Гам, гам, гам! Вось ты дзе! Я цябе і тут знайшоў!

Бульбачка. Адчапіся ты ад мяне. Летам не даваў спакою і зноў прыляцеў. І марозу на цябе няма! *(Плача.)*

Выхавацель. Пачакай, Бульбачка, не плач. Скажы, што здарылася?

Бульбачка *(плача).* Я раскажу вам, дзетачкі, што здарылася сёлета на школьным агародзе. Вясною дзеці пасадзілі мяне, бульбу. Я добра ўзышла. Яны мяне палолі, акучвалі, палівалі. Марылі, што восенню збяруць добры ўраджай. Але аднекуль прыляцеў каларадскі жук і пачаў есці мае лісточкі і дабраўся да кветак. І калі б дзеці не ўбачылі гэтага злодзея, то і не было б мяне на агародзе.

Выхавацель. Дзеці! Вы напэўна здагадаліся, што гэта Каларадскі жук, які вельмі любіць бульбачку.

Жук. Жу-жу-жу, жу-жу-жу.
Я на бульбачцы сяджу,
Не жу-жу, калі сяджу,
Усё на бульбачку гляджу.

А ў паветры закружуся,

То ўжо во як нажужуся.

Выхавацель. Я думаю, што яго трэба прагнаць, а то і ў наступным годзе не будзе ад яго спакою.

Гульня «Уцякай, бульбачка»

Мэта: замацаваць уменне перадаваць і катаць мяч адзін аднаму.

Матэрыял: мяч сярэдняга дыяметра, маска-шапачка каларадскага жука.

Дзеці становяцца ў круг. Аднаму гульцу даюць мяч — «бульбачку», а другі гулец становіцца за кругам — гэта «каларадскі жук». Па сігнале дзеці перадаюць мяч-«бульбачку» па крузе. «Бульбачка» стараецца ўцячы, а «каларадскі жук» — дагнаць яе. «Бульбачку» трэба перадаваць акуратна, не кідаць, не выпускаць з рук.

Жук. Не прагоніце! Вось з'ем вашу Бульбачку, тады сам ад вас пайду!

Бульбачка. Ой, ой, ой! *(Плача.)* Што мне рабіць?

Выхавацель. Дзеці прагонім каларадскага жука.

Гульня «Каларадскі жук»

Мэта: развіваць каардынацыю і ўзгодненасць рухаў.

Матэрыял: маска-шапачка каларадскага жука, фітбол.

Дзеці становяцца ў два кругі: вялікі і маленькі, тварамі адзін да аднаго. Адзін з гульцоў — «каларадскі жук», які знаходзіцца паміж двума кругамі. Па сігнале дзеці кацяць па крузе фітбол, а «жук» павінен уцякчы ад яго. Калі фітбол дагнаў «жука», той выбірае новага «жука», а сам становіцца ў адзін з кругоў.

Жук *(плача).* Не праганяйце мяне. Прабачце, калі ласка. Даруй, Бульбачка, я больш да цябе не дакрануся. У вас тут весела, а мне аднаму сумна.

Выхавацель. Можа, даруем Жуку? Бульбачка, як ты скажаш?

Бульбачка. Добра, на першы раз даруем.

Выхавацель. Вось і добра. А цяпер будзем усе весяліцца. Пагуляй з дзецьмі, жук!

Гульня «Бульба»

Мэта: развіваць уменне валодаць сабой, выхоўваць вытрымку.

Матэрыял: карзінка з мячыкамі малога дыяметра, маска-шапачка каларадскага жука.

Дзеці-«бульбачкі» знаходзяцца ў крузе дыяметр 6–7 м, «каларадскі жук» — той, хто водзіць — знаходзіцца па-за кругам, у руках у яго мячы дыяметрам 8–9 см. Дзеці-«бульбачкі» перамяшчаюцца ў крузе ў поўным прысядзе. «Жук» робіць прыскокі вакол гульцоў. Па сігнале «Жук» «бульбачкі» заміраюць, а «жук» становіцца спінай да круга-агарода і не варушацца. Затым жук кідае мячы праз галаву назад. Калі мяч трапляе ў бульбу прамым трапленнем або адскокам ад падлогі, то бульбачка часова выходзіць з гульні.

III. Заключны этап.

Выхавацель. Дарагая Бульбачка! Віншуем цябе са святам багач. Жадаем табе здароўя, будзь заўсёды такой прыгожай і смачнай.

Бульбачка. Дзякуй, трэба мне ўжо ў дарогу, дзякуй, дзеці, за падмогу.

Жук. Толькі нас не забывайце! Дружна жывіце!

Бульбачка. Хутка расціце! Край свой любіце!

Жук. Не таму любіце, што за ўсё цяплейшы ды прыгажэйшы.

Бульбачка. А таму любіце, што за ўсё мілейшы і даражэйшы.

Бульбачка і жук выходзяць.

Выхавацель. Вось і скончылася наша свята. Жадаю вам багата жыць, сваю мову і край любіць!

Дзеці выходзяць з залы.