**Беларуская народная гульня «Грушка»**

Мэта:удасканальваць навыкі бегу з выкрутамі, уменне хутка арыентавацца ў навакольным асяроддзі.

Aпicaннe гульні: дзеці ўтвараюць круг, у сярэдзіне якога знаходзіцца дзяучынка ці хлопчык. Гэта i ёсць «грушка». Дзеці ідуць у карагодзе вакол гpyшкi i спяваюць:

            Мы пасадзім грушку

            Усе, усе,

            Няхай наша грушка

            Расце, расце.

                         Вырасці ты, грушка,

                         Вось такой вышыні,

                         Распусціся, грушка,

                         Вось такой шырыні.

           Расці, расці, грушка,

           Ды у добры час.

           Патанцуй,- Марылька,

           Паскачы для нас.

                        А ужо наша грушка

                        Распусцілася,

                        А наша Марылька

                        Зажурылася.

           А мы тую грушку

           Весяліць будзем.

           I з нашай Марылькай

           Скакаць будзем.

На словы «I з нашай Марылькай скакаць будзем» дзеці падыходзяць да грушкі i выконваюць разам з ей танцавальныя pyxi.

Правілы гульні*:* дзеці павінны выконваць танцавальныя pyxi, узгадняючы ix ca словамі песні.

**Беларуская народная гульня “Рэдзька”**

Мэта:развіваць сілу, спрыт, каардынацыю рухаў, выхоўваць пачуццё сяброўства, узаемавыручкі.

Апісанне гульні: з ліку тых, хто гуляе, выбіраюцца Ясь i гаспадар. Усе астатнія ўдзельнікі гульні — рэдзькі. Ясь адыходзіць куды-небудзь далей убок. Гаспадар застаецца з рэдзькамі. Ён гаворыць:

— Садзіцеся, рэдзькі, на зямлю, адна за адной, адна за адной!

Рэдзькі садзяцца так, як загадаў iм гаспадар.

— Цяпер,— гаворыць гаспадар,— няхай кожны абхопіць абедзвюма рукамі таго, хто сядзіць спераду.

Рэдзькі робяць, як загадаў iм гаспадар. Пасля гэтага яны спяваюць:

                      Мы на градцы сядзім!

                      Ды на сонейка глядзім!

                      Свяці, свяці, сонейка,

                      Каб нам было цёпленька.

А гаспадар перад градкай пахаджвае. Раптам здалёк чуецца:

                      Еду, еду, еду,

                      Ніяк не даеду.

                      Прыпрагу сароку,

                      Паеду далека.

                      Хуценька паеду,

                      Каб паспець к абеду.

Сказаўшы гэта, Ясь спыняецца i стукае палкай аб падлогу.

Гаспадар пытаецца: — Хто там?

— Ясь.

— Што табе трэба? Ясь адказвае:

                       Скінуўся я з печы,

                       Пабіў сабе плечы.

                       Охаю, уздыхаю,

                       Рэдзькі жадаю.

Гаспадар кажа: Вырві сабе рэдзьку, толькі не рві карэньчыкі.

Ясь падыходзіць да градкі — к канцу чаргі дзяцей — ipвe рэдзьку, якая сядзіць апошняй. А рэдзькі сядзяць на градцы, моцна трымаюцца адна за адну ды пасмейваюцца над Ясем:

                       Ножкі у Яся тоненькія,

                       Ручкі ў Яся слабенькія!

Нарэшце Ясь паднатужыўся, злаўчыўся i вырваў адну рэдзьку. Пачаў Ясь з градкі другую рэдзьку цягнуць. Ды сілы ў яго няшмат. А рэдзькі i гаспадар над iм пасмейваюцца.

Тут Ясь заве на дапамогу першую рэдзьку:

— Ідзі, мая рэдзька, на дапамогу!

Падбягае да яго рэдзька, пачынаюць яны разам цягнуць. I кожная рэдзька, якую яны з градкі вырвуць, дапамагае рваць наступную.

I так працягваецца да таго часу, пакуль на градцы нiчога не застанецца.

Правілы гульні*:* дзіця-Ясь мае права цягнуць толькі апошняе ў радзе дзіця-рэдзьку, абхапіўшы яго рукамі за пояс.

**Гульня “Збяры бульбу”**

Выхаванцы танцуюць пад фанаграму “Антошка”. На падлозе ляжыць бульба (на 1 менш, чым удзельнікаў). Па заканчэнні музыкі ўсе бяруць па бульбіне. Каму не дасталося – выбывае.

**Гульня “Збяры гародніну і садавіну ў кошыкі”**

Адна група збірае ў кошык гародніну, другая – садавіну.

**Гульня «Агароднік»**

Aпicaннe гульні: кожны з дзяцей называе сябе якой-небудзь гароднінай: рэпай, рэдзькай, цыбуляй, морквай, радыскай i г. д. i становіцца у круг. Адзін з дзяцей выбіраецца агароднікам. Ен выходзіць на сярэдзіну круга і стукае палкай аб зямлю. У яго пытаюцца:

— Хто там?

— Агароднік! .

— За чым прыйшоў?

— За рэпай!

Пасля такога адказу ўсе вядуць карагод i спяваюць:

Зверху рэпа зялёная,

У сярэдзіне тоўстая,

К канцу вострая,

Хавае хвост пад сябе.

Хто да яе нi падыдзе,

Усялякі за вixop возьме.

Агароднік павінен адгадаць, хто з дзяцей назваў сябе рэпай. Калі ён адгадае правільна, рэпа ўцякае, інакш агароднік зловіць яе i павядзе ў свой агарод.

**Гульня «Кашка»**

Aпicaннe гульні: дзеці выбіраюць вядучага «кашавара» i становяцца тварам у круг. Кашавар бяжыць за cпiнaмi дзяцей i непрыкметна падкідвае да ног каго-небудзь «лыжку» (хустачку, шышку, каменьчык). Пасля гэтага бяжыць яшчэ круг i падштурхоувае irpaкa, якому падкінута лыжка, гаворачы: «Кашку вары!» ігрок становіцца ў сярэдзіну круга, дзе павінен знаходзіцца да канца гульні. Калі irpoк заўважыць падкінутую яму лыжку, ён падымае яе i сам становіцца кашаварам. Па меры таго як дзеці ідуць варыць кашку, круг звужаецца. Гульня заканчваецца, калі ў крузе застанецца не больш як чатыры irpaкi.

Правілы гульні: irpaкi ў крузе павінны заўважыць падкінутую лыжку, толькі паваротам галавы. Сыходзіць з месца забараняецца.

**Гульня “Пячэнне хлеба”**

Узрост: 5-6г.

Мэта: развіваць уменне рухацца энергічна і выразна.

Ход гульні: дзеці бяруцца за рукі і ўтвараюць карагод. У сярэдзіне стаяць двое - хлопчык і дзяўчынка. Карагод рухаецца, усе спяваюць:

Паскакаў верабей

Ды па сметнічку,

А сабраў верабей

Усю сямеечку,

Мала нас, мала нас

Для пячэння хлеба,

А ўжо нам, а ўжо нам…

Выбіраюць каго - небудзь з круга на сярэдзіну. Потым зноў ідуць карагодам і спяваюць, пакуль не перабяруць амаль усіх. Калі застануцца ў крузе два ўдзельнікі, яны пераходзяць у сярэдзіну, а астатнія зноў утвараюць карагод. Гульня пачынаецца спачатку.

**Дыдактычная гульня**

**«Складныя карцінкі»**

Дыдактычныя задачы:замацоўваць назвы прадуктаў харчавання; выхоўваць ўвагу, памяць.

Правілы гульні.Кожнае дзіця з карцінак складвае пэўны прадукт харчавання.

Гульневае дзеянне.Складванне карцінак.

Змест.Удзельнікі гульні складваюць з чатырох частак цэлую карцінку і расказваюць, што атрымалася.

**Дыдактычная гульня**

**«Пачастуем ляльку»**

Мэта: актыўна распазнаваць новыя словы па тэме: «Посуд».

Змест*.* Выхавацель аб'яўляе дзецям, што лялькі Алеся і Оля збіраюцца сустракаць гасцей. Трэба дапамагчы ім расставіць посуд. Віця ставіць талерачкі, Таня раскладвае лыжкі і відэльцы, Дзіма ставіць цукарніцу і г. д. Дзеці па аднаму выконваюць зададзеныя дзеянні, знаходзячы названыя прадметы посуду, [напрыклад](https://clck.yandex.ru/redir/LvUXD5J6I4o?data=UVZ5S3FTUHlHUXd3YUZQV3FqamdOdGNoanJZOUw2dUFfeFhrVUtBT0d3V2pxWUxYSUtjQ25Hdm54VnFGbElXQVVaVUJnWTdORGpqck56R1NoWWVGbEZHTjUzc1RfRGp4anhCcWdFdTNVVVRHVFVDemZ5WXRTNkZvb29LYmROYnAtblVmVGVBdU1DUQ&b64e=2&sign=723d62be1a9e55e1e259759a072adbdb&keyno=1" \t "_blank), у буфеце.

**Дыдактычная гульня**

**«Чым пачастуем гасцей?»**

Мэта: узнаўляць словы з нагляднай падказкай па тэме: «Садавіна, агародніна».

Змест:Выхавацель называе некалькі відаў садавіны і агародніны і прапануе дзецям выбраць адзін адказ. Але трэба, каб дзеці не механічна адказвалі, а матывавана выбіралі адказ, як у рэальнай жыццёвай сітуацыі. Кожны раз выхавацель паказвае адпаведныя малюнкі.

**Гульня з мячом “Працягні рад слоў”**

Памідор, агурок, морква – агародніна.

Яблык, груша, апельсін – садавіна.

Суніцы, чарніцы, маліна – ягады.

Апенькі, лісічкі, падбярозавікі – грыбы.

Рыс, грэчка, манка – крупы.

Смятана, тварог, кефір – малочныя прадукты.

Вафлі, пячэнне, цукеркі – кандытарскія вырабы.

Мінеральная вада, кока–кола, квас – напоі.

Батон, абаранкі, булкі – хлебныя прадукты.

Карп, сом, шчупак – рыба.

Катлета, рулет, халадзец – мясныя прадукты.

Бярозавы, таматны, яблычны – сок.

**Гульня “Аналогіі”**

Лыжкай – есці, а нажом – рэзаць.

Пірагі – пячы, а суп – варыць.

Аптэка – лекі, а магазін – прадукты.

Пліта – горача, халадзільнік – холадна.

Грыбы – лес, пшаніца – поле.

Дом – будаўнік, а хлеб – хлебароб.

Карова – малако, а курыца – яйкі.

Хлеб – мука, марожанае – малако.

Тварог – малако, каўбаса – мяса.

Суп – каструля, бліны – патэльня.

Раніца – снеданне, дзень – абед.

Катлету – есці, сок – піць.

**Гульня “Цудоўны мяшочак”**

Умяшочку ляжаць: капуста, бульба, часнок, цыбуля, яблык, агурок, перац, бурак, морква. Дзеці на вобмацак пазнаюць.

**Сюжэтна – ролевая гульня «Магазін карысных прадуктаў»**

У нашай групе адкрыты магазін “ Карысныя  прадукты”, а вось і склад. Я буду прадаўцом, а вы – экспедытарамі – людзьмі, якія прывозяць прадукты ў магазін.

У нашым магазіне шмат прылаўкаў для розных прадуктаў, таму што ў прадуктаў розныя ўмовы захавання, бо адным прадуктам неабходна нізкая тэмпература, а другія дастаткова пакласці ў пакет. Успомнім, якія аддзелы мы бачылі ў нашым магазіне, калі хадзілі туды на экскурсію?

Запоўнім першы аддзел. Які?

Дзеці: ***№ 1 - Хлебны****.*

Хто першым адправіцца на склад за карыснымі прадуктамі? (Дзеці па чарзе прыносяць карысныя хлебныя прадукты)

А з чаго выпякаюць хлеб?

Крупы і хлеб – гэта энергія, якую выдзяляюць вугляводы і тлушчы. Калі ж энергія не расходуецца, яна адкладаецца ў выглядзе тлушчу. Невялікая колькасць такой праслойкі неабходна арганізму, каб абараніць органы, амартызаваць удары. Але вялікая яго колькасць затрудняе работу сэрца і іншых органаў, таму лішняя вага для чалавека шкодная.  Харчаванне павінна быць разнастайным, асабліва для малых дзяцей, таму заглянем у наступны аддзел.

***Малочны аддзел №2****.* **(**Дзеці па чарзе прывозяць прадукты і тлумачаць свой выбар)

Наша ежа складаецца з бялкоў, тлушчу, вугляводаў, мінеральных рэчываў і вітамінаў.

У малочных прадуктах утрымліваецца шмат бялкоў, яны патрэбны для будаўніцтва нашага арганізма, як цаглінкі для дома. Без іх няма развіцця і росту, пагэтаму растучаму арганізму яны вельмі неабходныя. А ці заўважалі вы, что прылаўкі з малочнымі прадуктамі заўсёды халодныя? Чаму?

Правільна. Малако – гэта прадукт, які хутка псуецца, і яго трэба захоўваць пры нізкай тэмпературы. Гэта вельмі карысны аддзел, у прадуктах на яго паліцах не толькі бялкі, але і мінеральныя рэчывы, кальцый, які неабходны для касцей, ён прыдае ім цвёрдасць.

У прадуктовым магазіне ёсць яшчэ адзін халодны аддзел. Як вы думаеце, для якіх яшчэ прадуктаў патрэбна нізкая тэмпература?

***Мясны аддзел №3****.* (Дзеці прывозяць прадукты і тлумачаць свой выбар)

У мясных прадуктах утрымліваецца шмат бялку – гэта будаўнічы матэрыял для клетак маладога арганізму. Вітаміны і мікраэлементы, якія ёсць у мясе, патрэбны для фарміравання касцей і мышцаў, стабільнасці нервовай сістэмы, утварэння крыві, вастрыні зроку, развіцця мозгу.

***Аддзел агародніны №4****.* (Дзеці прывозяць прадукты і тлумачаць свой выбар).

У садавіне і агародніне ўтрымліваенцца шмат вітамінаў. Яны патрэбны для росту і развіцця арганізма. Іх некалькі груп: А В С Д Е РР К і інш. Раскажу пра некаторыя з іх.

Вітамін  А– гэта вітамін росту. Ён таксама захоўвае зрок. Пры недастачы гэтага вітаміна людзі могуць захварэць “курынай слепатою”, калі днём бачыць добра, а з наступленнем цемнаты зрок паніжаецца. (Морква, пятрушка, сухія абрыкосы)

Вітамін В – рэгулюе абмен рэчываў, патрэбны для работы сэрца, нервовай, страўнікавай сістэмы, ён паніжае халестэрын у крыві, дапамагае расці, паляпшае памяць. (Гарох, фасоля, арэхі, ізюм)

Вітамін С – патрэбен для ўмацавання ўсяго арганізма, абараняе клеткі ад развіцця рака, захворванняў сардэчна – сасудзістай сістэмы, патрэбен для здароўя скуры і касцей. (Чорная смародзіна, балгарскі перац, пятрушка, укроп, шпінат, ківі, капуста)

Наш магазін запоўнены, а на складзе яшчэ засталіся прадукты, чаму вы не прывезлі іх у магазін карысных прадуктаў? Правільна, гэта не карысныя, але смачныя прадукты. Есці іх трэба рэдка і патроху. Ці можна іх размяшчаць у нашым магазіне?

Вы даведаліся, з чаго складаюцца прадукты  харчавання і якую ролю яны адыгрываюць у нашым арганізме. Яны знаходзяцца ў самых розных прадуктах, пагэтаму харчаванне павінна быць разнастайным. Напрыклад, у мясе, малацэ многа бялкоў, але мала вітамінаў, у хлебе – вугляводаў, у агародніне – шмат вітамі наў і мала бялкоў і тлушчоў.

**«Ядомае - неядомае»**

Называюца прадметы. Калі іх можна ўжываць у ежу, вы кажаце "ядомае" калі нельга "неядомых".

(Маянэз, печыва, каша, крэсла, мёд, салата, мармелад, тварог, стол, сыр, малако, палка, каўбаса)

**"Разам - асобна»**

Узрост: 5-6г.

Мэта: замацаваць ўяўленні аб сумяшчальнасці прадуктаў.

Ход гульні: Дзеці атрымліваюць карткі з малюнкамі. На іх намаляваны прадукты харчавання. Спачатку дзеці рухаюцца (бегаюць, скачуць, ходзяць), на сігнал “1, 2, 3 - пару сабе знайдзі” дзеці становяцца ў пару з тым, у каго намаляваны прадукт сумяшчальны з яго малюнкам. У каго атрымліваецца пара, становяцца на раскладзены на падлозе шнур.

**«Што, дзе расце?»**

Узрост: 5-6г.

Мэта: замацаваць веды дзяцей пра тое, дзе растуць тыя ці іншыя прадукты харчавання.

Ход гульні: дзеці сядзяць або стаяць паўколам, выхавальнік перад імі. Паказвае па адным малюнку з выявай агародніны, садавіны, хлебных вырабаў, масла, сыру і г.д. Дзеці павінны адгадаць, дзе яны растуць.

Варыянты: «Хто больш раскажа»

**«На кухні»**

Узрост: 5-6г.

Мэта: вучыць дзяцей класіфікаваць «прадукты» для падрыхтоўкі ежы.

Дзеці размяркоўваюцца на 3 каманды. Кожная з іх па выбары рыхтуе адну са страў (адбіраюць малюнкі). Хто хутчэй «зварыць» тую ці іншую страву? Потым дзеці мяняюцца месцамі і «вараць» іншыя стравы.

**«Зварыш боршч»**

Узрост: 5-6г.

Мэта: даць дзецям ўяўленне пра тое, як прыгатаваць суп, замацаваць веды пра агародніну, крупах і г.д.

Ход гульні: дзецям даецца набор малюнкаў з выявай прадуктаў, патрэбных для баршчу. Дзеці па ўказанні выхавацеля вывешваюць на дошку ў пэўнай паслядоўнасці адпаведныя прадукты.

Варыянты: «Зварыце гарохавы суп», «Суп-расольнік», «Чароўная кастрюля», «Што можна прыгатаваць з гэтых прадуктаў" і інш.

Выкарыстаная літаратура:

1. Болбат, Н.Г. Дашкольнікам аб культуры харчавання: практычны дапаможнік выхавацелям УДА / Н.Г. Болбат. -- Мінск: абл. ІРА, 2014

**КАРТАТЭКА ГУЛЬНЯЎ**

**ПА ВЫХАВАННІ КУЛЬТУРЫ ХАРЧАВАННЯ ДАШКОЛЬНІКАЎ**