**SCENARIUSZ OLIMPIADY DOBREJ FORMY**

Konkurs składa się z 10 konkurencji: sportowych, zręcznościowych, twórczych oraz quizu. Wychowankowie podzieleni na grupy wypełniają i rozwiązują zadania na poszczególnych stanowiskach. Imprezę przeprowadzają członkowie sekcji sportowej odpowiadając za przebieg zabawy i punktację grupy.

**Wiek dzieci**: szkoła podstawowa

**Cel:**

* rozwijanie postaw prozdrowotnych wychowanków

**Cele operacyjne**:

* dziecko ma większą świadomość w zakresie zdrowego odżywiania,
* potrafi ułożyć piramidę żywieniową,
* zna zasady prawidłowego odżywiania,
* z zaangażowaniem uczestniczy w konkurencjach wymagających aktywności fizycznej.

**Forma:**

* grupowa.

**Metody:**

* ćwiczenia praktyczne,
* problemowe,
* gry i zabawy,
* aktywizujące.

**Pomoce dydaktyczne:**

* zestaw warzyw i owoców, wykałaczki, podstawki,
* karty pracy (piramida zdrowia, kartki z produktami spożywczymi),
* zagadki, hasła, definicje, krzyżówki, test o zdrowiu,
* kije, ziemniaki,
* tekst - 10 zasad prawidłowego żywienia,
* piłki, kosz.

**Przebieg imprezy:**

1. **Przywitanie uczestników w holu szkolnym.** Prezentacja hasła reklamującego zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.
2. **„Piramida żywieniowa”** - zadanie o trzech stopniach trudności dla poszczególnych grup wiekowych:

* najmłodsi, do klasy I - kolorowanie piramidy,
* klasy I - III - uzupełnianie piramidy brakującymi produktami,
* klasy IV – VI – ułożenie wszystkich produktów na piramidzie.

1. **Wykonanie „Zdrowego ludzika”** z warzyw i owoców. Młodsze dzieci tworzą ludzika w płaszczyźnie poziomej, starsze trójwymiarowego.
2. **Zdrowa sportowa „Zgaduj-zgadula”** - najmłodsze dzieci – odgadują zagadki o owocach i warzywach, klasy I-III zagadki o wyższym stopniu trudności, większą ilość, klasy IV-VI – przyporządkowują hasła do jego definicji, przykładowe hasła: aerobic, anoreksja, bulimia, inhalacje.
3. **„Gimnastyka grupowa”** – klasy O-III – gimnastyka do wiersza „Ręce w górę wyciągamy”, pozostałe dzieci wybierają osobę, która poprowadzi ćwiczenia, pozostała część grupy naśladuje prowadzącego.
4. **„Wiedza o zdrowiu”:** najmłodsze dzieci – dorysowują według wzoru brakujące w  łańcuchu owoce, klasy I-III - rozwiązuje krzyżówkę dotyczącą zdrowego odżywiania z hasłem „Jabłuszko”, klasy IV-VI - rozwiązuje testy.
5. **Toczenie ziemniaka kijem** między przeszkodami.
6. **„Pełne pudło”-** z piłkami różnego rodzaju na środku sali. Obok pudła jedna osoba „strażnik”. Na sygnał wyrzuca z pudełka jedną ręką piłki i rozrzuca po całym boisku. Zawodnicy zbierają piłki i z powrotem wkładają do pojemnika. Jeżeli w ciągu minuty wyrzuci wszystkie piłki wygrywa z grupą. Następuje zmiana ról.
7. **„Wyścigi rzędów”** – bieg do tablicy i zapisywanie nazw: klasy do III SP – rysują owoce, klasy IV-VI – zapisują nazwy warzyw i owoców.
8. **Śpiewanie tekstu „10 zasad prawidłowego żywienia”** na melodię znanej piosenki.
9. **Wyszukiwanie z podanego tekstu odpowiedzi**: najmłodsze dzieci – oddzielanie na dwie kategorie produktów żywnościowych zdrowych i niezdrowych, starsze dzieci wyszukają odpowiedzi na pytania związane ze zdrowym odżywianiem.
10. **Podsumowanie** wyników i wręczenie nagród.

Opracowała: Marzanna Orzeł