SCENARIUSZ OLIMPIADY SPORTOWEJ

„RUCH TO ZDROWIE”

CEL OLIMPIADY:

* propagowanie zdrowego stylu życia poprzez udział dzieci w różnych formach aktywności ruchowej,
* rozwijanie sprawności fizycznej i odporności psychicznej dzieci,
* tworzenie atmosfery współpracy i współdziałania w zespole,
* poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej,
* rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa,
* wdrażanie do przestrzegania reguł w zawodach sportowych,
* poznawanie i stosowanie zasad właściwego dopingu sportowego,
* integrowanie dzieci z poszczególnych grup przedszkolnych i propagowania bezpiecznych zabaw,
* współpraca ze środowiskiem lokalnym.

METODY:

* Konkurencje sportowe i sprawnościowe,
* Pedagogika zabawy,

FORMY:

* Zespołowa,

POMOCE:

* Woreczki,
* Linki (skakanki),
* Piłki,
* Gumowe piłki,
* Worki do skakania,
* Kółka ringo,
* Pachołki,
* Ławeczki,
* Hula hop,
* Szarfy,

**CZAS TRWANIA:**

10.00 – 12.00 ok. 2 godz.

**TERMIN REALIZACJI:**  14 marca 2014 r. godz. 10.00 – 12.00.

**MIEJSCE:** Sala gimnastyczna w szkole w Przespolewie Pańskim

**ZASADY UCZESTNICTWA:**

* uczestników obowiązuje strój sportowy,
* w olimpiadzie biorą udział dzieci 5, 6 letnie - w skład drużyny wchodzi cała grupa przedszkolna i opiekunowie,
* drużyny będą uczestniczyć w konkurencjach sportowych, zabawach ruchowych,
* powołane jury będzie czuwać nad przebiegiem zabaw i konkursów.

**PRZEBIEG OLIMPIADY SPORTOWEJ:**

1. Uroczyste rozpoczęcie olimpiady:
* powitanie wszystkich uczestników, życzenie dobrej zabawy,
* zajęcie miejsc przez poszczególne drużyny
* zapalenie znicza,
* przedstawienie Jury,
1. Złożenie przyrzeczenia sportowego przez zawodników:

My uczestnicy olimpiady przyrzekamy
- wykonywać wszystkie zadania sportowe do końca i dokładnie, ( przyrzekamy)
- nikogo nie popychać i nie oszukiwać,
- nie płakać, gdy przegramy,
- bawić się wspaniale i uśmiechać się stale.

1. Działania integracyjne – rozgrzewka:

Wszyscy zawodnicy z opiekunami ustawieni w dużym kole wykonują proste ćwiczenia. Zabawa ruchowa ze śpiewem „Głowa, ramiona” - dzieci w kręgu wskazują odpowiednie części ciała, przy kolejnych powtórzeniach wzrasta tempo zabaw.

1. Przebieg konkurencji sportowych:

**UWAGA: zaznaczyć taśmą miejsce startów dla drużyn.**

**Konkurencje sportowe dla dzieci:**

1. „Marsz po linie” – w wyścigu bierze udział 9 dzieci z każdej drużyny. Zawodnicy stoją na linii startu ustawieni w rzędach. Nauczyciel rozkłada przed każdym rzędem długą skakankę i kładzie woreczek. Uczestnicy na sygnał kładą woreczek gimnastyczny na głowie i przechodzą po linie stopa za stopą tak, żeby woreczek nie spadł, a następnie odwracają się, zdejmują go z głowy i biegną do pachołka i z powrotem do kolegi ze swojego rzędu, podają mu woreczek i zabawa toczy się dalej aż na początek rzędu powróci osoba rozpoczynająca grę.

Pomoce: dwie długie skakanki (linki) i dwa woreczki, dwa pachołki,

2. Tor przeszkód - w wyścigu bierze udział 9 dzieci z każdej drużyny. Zawodnicy stoją na linii startu ustawieni w rzędach. Na sygnał przeskakują przez dwie przeszkody przechodzą przez szarfę zaczynając od nóg do góry, następnie okrążają pachołek i wracają na koniec rzędu - klepiąc w rękę kolejnego zawodnika zezwalają na jego start. Każde dziecko pokonuje trasę 1 raz.

Pomoce: cztery przeszkody, dwie szarfy i dwa pachołki,

3. “WYŚCIG PIŁEK W RZĘDACH” - zawodnicy stoją w dwóch rzędach. Pierwszy zawodnik z każdego rzędu oznaczony jest szarfą i trzyma piłkę do siatkówki. Na sygnał podaje ją górą, piłka

wędruje na koniec rzędu do ostatniego zawodnika, ten biegnie z nią na początek rzędu i ponownie podaje ją górą do ostatniego zawodnika. Piłka wędruje tak długo aż zawodnicy powrócą do ustawienia wyjściowego.

POMOCE: 2 piłki do siatkówki, 2 szarfy,

4. Tor przeszkód – w konkurencji bierze udział 9 dzieci. Na początku zawodnik z każdej drużyny podbiega do ustawionej ławeczki, kładzie się na ławeczce na brzuchu i podciąga rękoma do jej końca. Schodzi z ławki i turla piłkę koszykową (piłka ustawiona jest na kółku ringo) między 3 pachołkami, następnie zawodnik zostawia piłkę na kółku ringo i wraca na koniec rzędu - klepiąc w rękę kolejnego zawodnika umożliwia jego start. Każde dziecko pokonuje trasę 1 raz. **UWAGA: potrzebna pomoc nauczycieli opiekunów przy przełożeniu piłki na pierwsze ringo.**

Pomoce: 2 ławeczki, 2 piłki koszykowe, 6 pachołków, 4 kółka ringo,

5. „Kangurze skoki” – zawodnicy stoją w dwóch rzędach, nauczyciel rozdaje każdej grupie jeden worek do skakania. Na sygnał gwizdka uczestnik wchodzi do worka i skacze do wyznaczonego miejsca, a następnie tym samym sposobem wraca i przekazuje worek dalej.

Pomoce: 2 worki do skakania, dwa pachołki,

6. Tor przeszkód – w wyścigu bierze udział 9 dzieci z każdej drużyny. Zawodnicy (pierwsi oznaczeni szarfami) stoją na linii startu ustawieni w dwóch rzędach. Na sygnał pokonują na czworakach, slalomem rozstawione na odcinku 3 pachołki. Następnie skaczą z powrotem na gumowych piłkach slalomem wokół pachołków. Oddają piłki koledze, który teraz skacze na piłce a później czworakuje między pachołkami. **UWAGA: potrzebna pomoc nauczycieli opiekunów przy przytrzymaniu gumowej piłki.**

Pomoce: 2 szarfy, 6 pachołków, 2 gumowe piłki,

**Konkurencje sportowe dla opiekunów:**

1. „Rzut do kosza” – każdy opiekun wykonuje 3 rzuty do kosza (hula hop). Wygrywa drużyna, która najwięcej wykona celnych rzutów.

 Pomoce: 2 hula hop, 6 woreczków,

1. ,,Sadzenie ziemniaków” – opiekunowie ustawieni w rzędzie, na sygnał pierwszy opiekun

 trzyma 3 woreczki, następnie biegnąc wkłada kolejno do każdego hula hop po jednym

 woreczku, dobiega do pachołka i z powrotem zbiera woreczki, oddając je kolejnemu

 opiekunowi.

 POMOCE: 6 hula hop, 6 woreczków, 2 pachołki.

5. Zakończenie olimpiady:

* podziękowanie drużynom za wspólną zabawę, a pozostałym dzieciom za wspaniałe kibicowanie,
* ogłoszenie wyników olimpiady przez jury,
* wręczenie dyplomów,
* poczęstunek dla uczestników i gości,
* pożegnanie uczestników olimpiady.