

## Dzień Dobry Przedszkolaki!

Witamy Was w nowym tygodniu 😊

Zapraszamy do wspólnych zabaw!

- Dzisiaj rozpoczniemy od zagadki:

Ci go uprawiają, co o zdrowie dbają.

Mówią, że każdy ruch to zdrowy w ciele duch.

Znacie odpowiedź? Tak, oczywiście to **SPORT**. I to właśnie o nim, będziemy w tym tygodniu rozmawiać.

- Zapraszamy Was do wykonania albumu pt.: „Propozycje spędzania czasu wolnego”. Potrzebne Wam będą:
  - Gazety,
  - kolorowe czasopisma,
  - nożyczki,
  - klej,
  - dziurkacz,
  - białe kartki,
  - wstążeczka.

Odszukajcie w gazetach i czasopismach obrazki przedstawiające ludzi uprawiających różne dyscypliny sportowe w czasie wolnym. Wytnijcie obrazki – **pamiętając o bezpiecznym posługiwaniu się nożyczkami**. Przyklejcie je na białych kartkach. Następnie dziurkaczem, sami lub z pomocą rodziców z boku kartek, zróbcie dziurki, przewlekajcie przez nie wstążeczkę i zawiążcie. Album gotowy 😊

- Zapraszamy do ćwiczeń intonacyjnych „Dbam o zdrowie”.

Wypowiadajcie rymowanekę: **My o zdrowie dbamy, różne sporty uprawiamy.**

W określony przez rodzica sposób, np.: cicho, głośno, powoli, szybko, z radością w głosie.

- Wysłuchajcie, krótkiego wierszyka I. Fabiszewskiej „**Gimnastyka**”.

Rano wstaję, wkładam dres. Otwieram okno, miło jest.

Skaczę w górę, skaczę w bok, i do tyłu robię skok.

Ręce w przód, ręce w tył. Ćwiczę, abym zdrowy był.

- O czym była mowa w wierszu?
- Dlaczego należy wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe?
- Ile czasu powinniśmy poświęcać na gimnastykę i jak często powinniśmy ćwiczyć?
- Czy gimnastyka to także uprawianie sportu? Dlaczego?
- Czy wiecie co to jest Olimpiada? Igrzyska Olimpijskie?

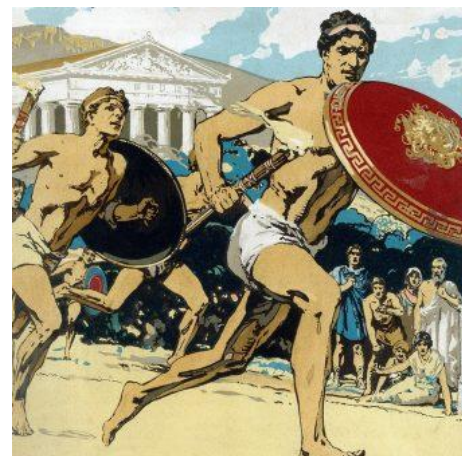
**Igrzyska Olimpijskie to najważniejsze wydarzenie sportowe. Sportowcy współzawodniczą ze sobą w zawodach indywidualnych i drużynowych. Podczas rozpoczęcia igrzysk zapalany jest znicz olimpijski, który płonie do zakończenia olimpiady. Zawody odbywają się zimą lub latem. Złoty medal olimpijski jest najcenniejszym trofeum dla sportowców.**

**Pierwsze igrzyska olimpijskie odbywały się w Olimpii w Grecji i były rozgrywane co cztery lata.**

**Pierwsze udokumentowane igrzyska odbyły się w roku 776 p.n.e. Na czas igrzysk olimpijskich zaprzestawano wojen. Podczas trwania jakichś konfliktów ogłaszano "święty rozejm" i wojny wstrzymywane były na 2 miesiące.**

**W igrzyskach mogli brać udział wszyscy Grecy płci męskiej.**

**Odbywały się one ku czci boga Zeusa.**



➤ Czy wiecie, jakie są symbole igrzysk olimpijskich?

## **FLAGA OLIMPIJSKA**

Pięć różnokolorowych przecinających się kół symbolizuje zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię.

Poszczególne kolory symbolizują kontynenty:

niebieski – Europę, czarny – Afrykę,

czerwony – Amerykę, żółty – Azję i zielony – Australię.

Dodatkowo kolory te zostały dobrane tak, by każdy z nich pojawiał się przynajmniej raz na jakiejś fladze państwowej. Flaga olimpijska wciągana jest na maszt podczas ceremonii otwarcia igrzysk.

Koła oznaczają też 5 dyscyplin sportowych w starożytności.



## **OGIEŃ OLIMPIJSKI**

Wzniesiony jest za pomocą skupionych promieni słonecznych w ruinach świątyni Olimpii.

Stamtąd sztafeta olimpijska

przekazuje pochodnię olimpijską kolejnym biegaczom.

Na koniec ogień niesiony w pochodni przybywa do miasta – gospodarza igrzysk.

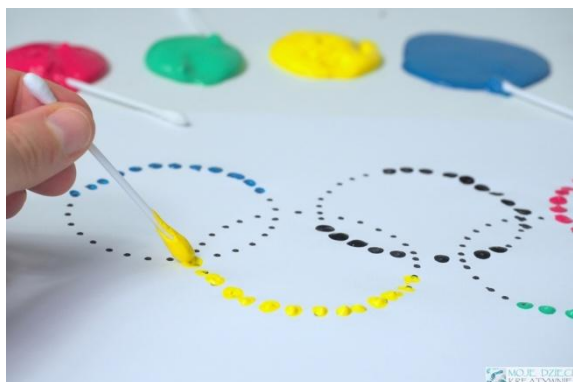
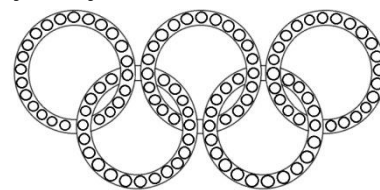
Tutaj w trakcie ceremonii otwarcia zapalany jest znicz olimpijski, który płonie przez cały czas trwania zawodów.



## **HYMN OLIMPIJSKI**

<https://www.youtube.com/watch?v=91dMbm1jKS4>

- Na koniec zapraszamy Was do wykonania flagi olimpijskiej, którą znajdziecie w załączniku. Do Was należy wybór, w jaki sposób tą flagę wykonacie. Możecie użyć plastelinę, farbki, patyczki do uszu, a nawet swoje paluszki 😊  
Poniżej kilka propozycji 😊



- Za zgodą rodziców zapraszamy do obejrzenia bajki pt.: „Bolek i Lolek na Olimpiadzie”.

<https://www.youtube.com/watch?v=KCaigbf8cHA>

Dziękujemy za wspólne zajęcia!

I zapraszamy na kolejną porcję zabaw już jutro ☺

Miłego popołudnia!

