

## Europejski Dzień Sportu Szkolnego w Piąteczce



IMG20240927093348

27 września nasze przedszkole po raz kolejny dołączyło do obchodów **Europejskiego Dnia Sportu Szkolnego (European School Sport Day - ESSD)**! To wyjątkowe święto ruchu jednoczy dzieci z całej Europy, a nawet z Ameryki Południowej, Afryki i Azji. W zeszłym roku wzięło w nim udział aż 41 krajów z różnych zakątków świata, a teraz także my staliśmy się częścią tej międzynarodowej inicjatywy! Celem ESSD jest zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej, a tegorocznym tematem przewodnim jest „edukacja w ruchu”. W związku z tym, w ostatni piątek września naszym przedszkolu królowała aktywność fizyczna.

Od rana w Piąteczce czuć było sportowego ducha. Wychowankowie po porannej gimnastyce i pożywnym śniadaniu wyruszyli spacerkiem na stadion KS w Krasiejowie. Na miejscu czekali już trenerzy, **Pan Maciej Wieczorek i Pan Jakub Lewandowski**. Poprowadzili oni trening dla grupy młodszej i starszej. Po starannej rozgrzewce przystąpili do zabaw sportowych z wykorzystaniem różnych przyborów, aktywności z elementem rywalizacji oraz pokonali tor przeszkód. Po krótkiej przerwie regeneracyjnej, napiciu się wody poszliśmy pobawić się na placu zabaw, który znajduje się w sąsiedztwie stadionu. Na pamiątkę spotkania każdy uczestnik otrzymał kolorowanekę o tematyce sportowej. Starszaki po powrocie do przedszkola uczestniczyły w zajęciach *Akademii Krokieta i Lamy* rozwiązując sylabowy quiz owocowy. Oczywiście odpowiedzi wyrażały ruchem!

Po tak aktywnie spędzonym dniu uśmiech nie schodził nam z twarzy. To dzięki endorfinom czuliśmy szczęście i radość. Nie tylko intensywne treningi, ale nawet umiarkowana aktywność, jak szybki spacer mogą zwiększyć poziom tych "*hormonów szczęścia*". Ważny jest fakt, że efekt taki można odczuć już po kilku minutach aktywności, a jego pozytywne skutki potrafią utrzymywać się przez kilka godzin po zakończeniu ćwiczeń. **Zachęcamy więc do regularnej aktywności fizycznej dla szczęścia i zdrowia!**