

ZINA BIRONTIENĖ

# MIŠKO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS

Pasakojimai apie kiškiuką Olimpiuką



Ilustravo  
Lina  
Sasnauskaitė







Autorė Zina Birontienė  
Dailininkė Lina Sasnauskaitė

© Zina Birontienė, 2018  
© Lina Sasnauskaitė, 2018  
© Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, 2018  
© „Debesų ganyklos“, 2018

© Visos teisės saugomos  
Leidykla „Debesų ganyklos“ ir Lietuvos tautinis olimpinis komitetas draudžia be rašytinio sutikimo perspausdinti šio leidinio tekstus ir iliustracijas. Draudžiama atgaminti ir platinti knygą ar jos dalis spausdinta, elektronine ar bet kuria kita forma, įskaitant, bet neapsiribojant vien platinimu internete, naudojimu komercinėje veikloje.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-473-087-0



Labas, esu Ažuolas, Lietuvos olimpinės komandos talismanas. Su kiškiuko Olimpiuko šeima keliaukime į miško olimpines rungtynes!

ZINA BIRONTIENĖ

MIŠKO  
OLIMPINĖS  
ŽAIDYNĖS

Pasakos apie olimpines vertybes  
ir fizinį ugdymą

Dailininkė Lina Sasnauskaitė

# ŽODIS SKAITYTOJAMS

Olimpinis ugdymas – reikšmingas vaikų auklėjimo būdas, apimantis kognityvų (pažintinį), socialinį-emocinį ir fizinį aspektus. Jis ypač patrauklus dėl penkių vertybių: tikslo siekimo (pastangų rodymo), garbingo elgesio, abipusės pagarbos, džiaugsmo dėl įdėtų pastangų ir kūno, valios bei minčių darnos stiprinimo. Tikslo siekimas – tai pastangų rodymas ir aktyvumo išraiška fiziniame ir kitose vaiko veiklos srityse. Garbingas elgesys labiau įprastas sportiniam elgesiui apibūdinti, tačiau tai turi būti sietina ir su sąžiningu, kilniu elgesiu kasdieniniame gyvenime. Abipusė pagarba moko priimti ir gerbti įvairumą, ugdo toleranciją ir kuria taikią aplinką. Kūno, valios ir minčių darna yra grįsta žmogaus harmoningo ugdymo idėja. Išvardytos penkios pagrindinės olimpinio ugdymo vertybės – lyg atremties taškas, kuris leidžia nepasiklysti, kalbant apie šįandieninį olimpinį ugdymą, integruotą į ikimokyklinio, priešmokyklinio ir mokyklinio ugdymo programą.

Olimpinės žinios, ugdymo vertybes vaikams dera atskleisti patraukliai, įdomiai ir žaismingai, taikant vaiko pažinimo galimybes atitinkančius metodus. Nors pasakojimų, eilėraščių ir pasakų mažiesiems skaitytojams gausu, tačiau nuoširdžių, ugdančių gerį ir pavyzdinę elgesį istorijų niekada nebus per daug.

„Pasakojimai apie kiškiuką Olimpiuką“ pirmą kartą buvo publikuoti 2014 metais kaip ikimokyklinio amžiaus vaikų olimpinio ugdymo programos dalis, vykdant projektą „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas“ (šiuo metu projektas vadinasi „Olimpinė karta“). Ikimokyklinio ugdymo įstaigų pedagogams pradėjus praktiškai realizuoti programą, kiškiukas Olimpiukas ir jo nuotykiškai miško olimpinėse žaidynėse tapo ypač populiarūs. Olimpiukas ir jo brolis tapo mielais ir mylimais sporto švenčių personažais. Darželių auklėtojos ir tėvai pasakas pradėjo skaityti vaikams ugdomosios veikos metu, prieš pietų miegą. Vaikai noriai kūrė spektakliukus, piešė ir lipdė. Leidinio egzempliorių greitai ėmė trūkti, poreikis įsigyti pasakų apie Olimpiuką didėjo, todėl Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Švietimo grupės siūlymu buvo nuspręsta jas išleisti atskiru leidiniu. Senasis pavadinimas buvo pakeistas nauju – „Miško olimpinės žaidynės“. Antrajame leidinyje per pasakas perteikta olimpinio ugdymo esmė: garbinga kova, kilnus elgesys ne tik sportinėje veikloje, bet ir kasdieniniame gyvenime.

Vaikystė neįsivaizduojama be pasakų ir fantazijų pasaulio, todėl tikėtina, kad vis platesnis ratas Lietuvos vaikų, besiklausančių pasakų apie kiškiuko Olimpiuko nuotykius ir rūpestingus jo darnios šeimos poelgius, pratinsis tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti su kitais, jaustis komandos (šeimos, grupės, darželio ar klasės) nariais, būti aktyvūs, draugiški, taikūs, gerbti save ir kitus, vertinti ne tik savo, bet ir kitų pastangas, ugdyti(s) savitvardą. Pasakose pateikiama ne tik ikimokyklinio amžiaus, bet ir mokyklinio amžiaus vaikams sektingą atkaklumo, sąžiningumo, drąsos ir teisingumo, doro ir garbingo elgesio pavyzdžių.

Į kūrinio turinį įpindama olimpinį principų ir vertybių, siekiau sudominti vaikus fiziniu aktyvumu, sportu, padėti pedagogams ir tėvams harmoningai ugdyti vaikus. Praktika rodo, kad tai pasiteisino. Visas pasakas (papildytas ar naujai parašytas) sukūriau remdamasi Olimpiniu chartija (Olympic Charter, 2013) ir Rio de Žaneiro (Brazilija, 2016) olimpinio žaidynių idėjomis. Šios idėjos įvilktos į pasakos rūbą. Antrajame leidime pristatomos naujos temos – gamtos pažinimas ir saugojimas bei savanorystė.

Tikėtina, kad pasakas bus suprantamos jau 4–5 metų vaikams. Jomis gali naudotis kūno kultūros ir sporto pedagogikos programos, vaikystės pedagogikos programų studentai bei dėstytojai, pradiniai klasių mokytojai, tėvai ir kiti ugdytojai, pradiniai klasių mokiniai. Pedagogai ar tėvai kai kuriuos terminus ir sąvokas gali supaprastinti, papildomai paaiškinti, kai kurias pasakojimo vietas išplėtoti ar praleisti. Pedagogai sukurtas pasakas lengvai pritaikys įvairiose edukacinėse veiklose.

Pasakų ciklo pabaigoje pateikiama klausimų vaikams ir pasiūlymų pedagogams bei tėvams, kaip toliau plėtoti vaikų veiklą. Klausimų ir atsakymų forma vaikams siūloma pagalvoti, kokius miško žvėrelių poelgius ar veiklą būtina pastebėti, apmąstyti ir įvertinti. Papildomai kviečiama atlikti pasakų turinį atitinkančių kūrybinių praktinių užduočių: piešti, lipdyti, vaidinti, sportuoti ir kt.

Nuoširdžiai dėkoju už pagalbą mieloms Astai Budreikaitei ir Vytei Kontautaitėi, su kuriomis galėjau dalytis kūrybinio proceso idėjomis ir rūpesčiais, jutau nuolatinį susidomėjimą ir palaikymą.



*Knygelę skiriu savo anūkams Kristupui Jonui ir Sofijai Emai bei visiems Lietuvos vaikams, tikėdama, kad jie užaugs sveiki, aktyvūs ir dori piliečiai.*

Autorė



# KIŠKIUKO OLIMPIUKO ŠEIMA

Viename miške, pavadintame Lapėnais, augo įvairiausi lapuočiai: beržai svyruokliai, ažuolai, klevai, liepos, drebulės, alksniai, ievos ir visokiausi krūmai. Čia lakstė daugybė žvėrelių, čiulbėjo paukščiai, o prie seno kelmo su savo šeima gyveno kiškiukas, vardu Olimpiukas. Kai buvo dar visai mažiukas, tasis kelmas jam buvo panašus į kalną. Bet tėtis tik juokdavosi: „Ne, sūneli, tikrasis kalnas – tai Olimpapas, jame gyvena visi stipriausieji. Kai užaugsi, gal į jį ir įkopsi. Todėl ir pavadiname tave Olimpiu.“

Be mamos ir tėčio, Olimpiukas dar turėjo jaunesnį broliuką Tituką. Šis vardas taip pat buvo duotas ne šiaip sau. Pasak tėčio, Tito vardas susijęs su senu žodžiu „titulas“, o tai reiškia garbę. Na, o ir pats broliukų tėtis, davęs jiems tokius vardus, buvo ne iš kelmo, o gal net ne iš paties kalno, spirtas. Jį – pasakykime drąsiai, nes jau žinome, ką reiškia „titulas“, – titulavo greičiausiuoju miško žvėreliu. Ir ne tik tarp kiškių. Jis buvo greitesnis ir išvermingesnis už stipruoles meškas, pilkuosius vilkus ir gudruoles lapes. Olimpiukas su broliuku labai didžiavosi tėčiu. Tėtis pasodino sodą ir sukasė daržų daržą. Jame Olimpiuko ir Tituko mama, – irgi vikruolė ir smarkuolė, – pasėjusi sėklų, vis laistydama ir ravėdama piktžoles, augino daug daržovių. Kiškių šeima mėgo visas, bet labiausiai pūstuosius kopūstus ir saldžiasias morkas. Miško žvėreliai kalbėjo, kad Olimpiuko tėtis greitas kaip vėjas ne tik todėl, kad uoliai treni-

ruojasi, bet ir todėl, kad kasdien griaugia daržoves.

Olimpiukas mėgdavo pasigalynėti ir parungtyniauti su Tituku. O šis kartais supykdamo, kad Olimpiukas greičiau bėgioja ir aukščiau šokinėja. Ir ne tik supykdamo, bet ir dūdą imdavo pūsti. Neapsikentęs dūdų koncerto, Olimpiukas puldavo jį raminti. Aiškindavo, kad Titukas nėra toks greitas ir šoklus todėl, kad yra už jį mažesnis. Bet kai paaugšias, tai pralenksias ir jį, ir tėtį... Na, o jei ir nepralenksias, tai vis tiek būsias vertas smarkiausiojo titulo. Svarbu siekti, ko esi užsibrėžęs. Olimpiukas nusileisdavo broliui, mat buvo tėvų išmokytas su visais sutarti ir neriesti nosies – nors ir būtum pagal aukščiausiąjį kalną pavadintas.



Sugedo daržo laistymo sistema. Suraskime priežastį!







# OLIMPIUKO ŠEIMOS RYTO MANKŠTA

Anksti rytą  
mama žadina  
kiškiukus:



– Labas rytas,  
miegaliai. Kelkitės,  
mankšta.

Oi!

tiesia, atlieka plačius mostus pirmyn ir atgal, suka ratu, pasukinėja riešus, draugiškai pasiboksuoja.  
– aikteli Titukas sulaukęs draugiško Olimpiuko niukso.

Pratimus liemeniui kiškių šeima atlieka labai įvairiai. Suka liemenį ratu, lenkiasi į dešinę ir į kairę, pirmyn ir atgal, atsigulę ant žolės kilnoja kojas, sėdasi ir vėl gulasi, „važiuoja dviračiu“.

– Ei, Tituk, pavyk mane! – šūkteli Olimpiukas ir vaizduoja lekias dviračiu kaip viesulas.

– Labai toli nevažiuok, – juokiasi mama, – nes dar paklysi girios tankmėje.

Išlipęs iš lovelės Olimpiukas dažnai dar paragina mažąjį Tituką greičiau rengtis, bėgti į lauką ir rikiuotis su visa šeima ryto mankštai:

Pievelėje, netoli upelio, kur taip kvepia visokiomis žolėmis, ryto gaiva ir skaidriu upelio vandeniui, jų jau laukia mama su tėčiu. Nieko nelaukdami kiškiukai stoja į rikiuotę ir, eidami paskui tėvus, pamėgdžioja tėvų atliekamas įvairiausias ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotis. Jie eina, lėtai bėga, šokinėja ir vėl eina, judina rankas ir kojas. Nors mažajam Titukui tos kojos retkarčiais ima ir susipina, bet nuo to visiems tik linksmiau.

Paskui visa šeima sustoja ratu ištiestos rankos atstumu vienas nuo kito ir atlieka nesudėtingus pratimus.

Dažniausiai kiškiai pradeda nuo rąžymosi pratimų. Visi kartu pakelia rankas aukštyn, visu kūnu gerai išsitiesia, išsilenkia. Rąžymosi pratimai, suderinti su kvėpavimu, leidžia kiškiukams pajusti,

koks gaivus ir kvapnus ryto oras.  
– smagiai atsikvepia Olimpiukas.


Prisirąžiusi kiškių šeima dažniausiai mankština pečius ir rankas. Lenkia jas ir

– Ei, Tituk, liaukis drunyti, o tai saulės nepavysi.

– Svarbu, kad ausys nesusimazgytų! – kvatodamas linki Olimpiukas.

OOOOCH!






Ar jauti, kaip  
žemė dreba?!  
Net kelmai į  
orą šokinėja!

Atsilenkimai kiškiukams – pati sunkiausia užduotis. Iš pradžių Titukas nesiremdamas rankomis neįstengdavo nei atsisėsti, nei atsigulti. Tačiau diena po dienos broliukai, matydami, koks stiprus jų tėtis, stengdavosi padaryti bent kelis atsilenkimus, o vėliau – bent pusę tiek, kiek padarydavo tėtis.

Po pratimų pilvo ir nugaros raumenims stiprinti kiškiai paprastai mankština kojas. Jie jas judina pirmyn ir atgal, pakėlę suka ratu, atlieka pritūpimus ir šuoliukus. Įvairius daugiašuolius ant abiejų kojų, šuoliukus ant kairės ir dešinės bei šuoliukus pirmyn ir atgal jie daro taip džiaugsmingai, kad jų krykštavimas girdėti toli, toli.



Kokie miško žvėrys  
miega naktį, o kokie  
diena?

– šaukia Titukas.

Mėgsta broliukai ir šuoliukus ratu, ir šuolius aukštytyn iš vietos. Kai, rodos, dar truputis, ir patį debesies kraštą pasieksi.

– **Tik nenuskrisk!** – rikteli tėtis Olimpiukui.

Baigusi mankštą kiškių šeima bėga į upelį maudytis. Nors vanduo kartais būna šaltokas, praustis ir nors trumpai pasimaudyti įprasta ne tik kiškiams, bet ir visiems kitiems miško gyventojams.

Po maudynių kiškienė broliukus stipriai ištrina sausu rankšluosčiu, kas kartą paaiškindama, kad maudynės užgrūdina.

– **Nors ir trumpai, maudytis šaltame vandenyje labai sveika – jokia sloga neprikibs,** – kartoja ji.

Nors linksmoji ryto mankšta – tik miela pramoga kiškiukams, tėčio galvoje sukasi kur kas rimtesnės mintys. Jis tikras, kad kasdieninė ryto mankšta turi tapti kiekvienos šeimos įpročiu. Ji pratina kasdien laiku keltis, ugdo valią, suteikia žvalumo, laviną greitumą, jėgą ir ištvermę, o kasdieninis maudymasis po mankštos – grūdina ir padeda apsisaugoti nuo peršalimo ligų. Olimpiuko tėtis kas savaitę šeimos mankštai parengia vis naujų išradingų užduočių. Ar norite sužinoti, kokių?



# ĖJIMO, BĖGIMO IR ŠUOLIUKŲ UŽDUOTYS



ĖJIMAS AUKŠTAI KELIANT KELIUS



BĖGIMAS GYVATĖLE



LĒTAS BĖGIMAS  
ATBULOMIS



ĖJIMAS PASISTIEBUS ARBA PRITŪPUS



MAŽAS  
KIŠKIS

DIDELIS  
KIŠKIS

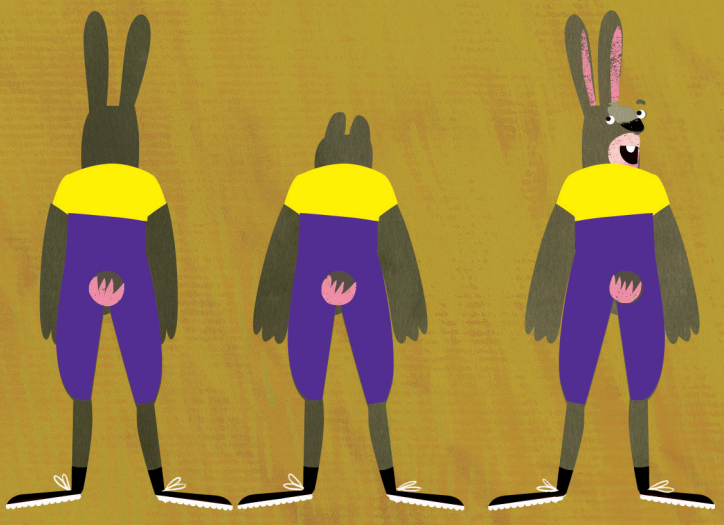
ŠUOLIUKAI PIRMYN ANT DVIEJŲ KOJŲ



ATSIPALDAVIMO IR KVĖPAVIMO PRATIMAS EINANT



# BENDROJO LAVINIMO PRATIMAI SUSTOJUS RATU



GALVOS  
PASUKIMAI  
Į DEŠINĘ IR  
KAIRĘ

1 – nuleidus galvą  
lėtai sukti ją į dešinę  
pusę, pažiūrėti  
už nugaros

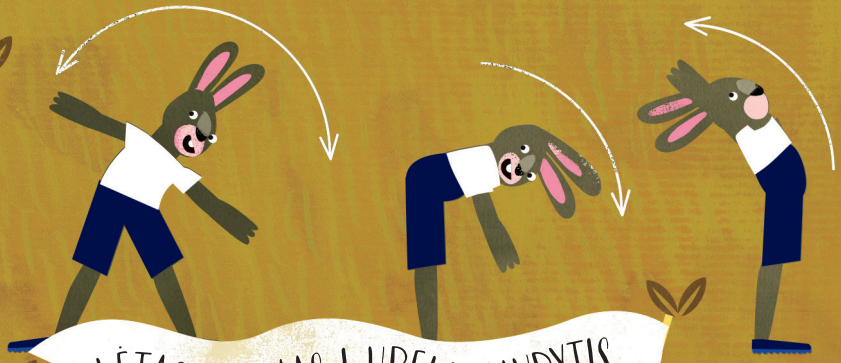
2 – nuleidus galvą  
lėtai sukti ją į kairę  
pusę, pažiūrėti  
už nugaros

PRITŪPIMAI



RANKŲ SUKIMAS RATU PIRMYN, ATGAL

LIEMENS LENKIMAS Į DEŠINĘ, KAIRĘ, PIRMYN, ATGAL



PĒDŲ SIEKIMAS  
RANKŲ PIRŠTAIS

KOJŲ MOSTAI ATGAL

LĒTAS BĒGIMAS Į UPELĮ MANDYTIS



# KIŠKIUKO OLIMPIUKO IR JO TĒČIO TRENIRUOTĒS

Visi tik ir kalba, kad kiškiukui Olimpiukui labai smagu turėti tokį garsų tētī. Žinoma, kiškiukas Olimpiukas juo labai didžiuojasi. Visa šeima gali ramiai sau pūsti į akį, nes Olimpiuko tētis ne tik greitas ir vikrus, bet ir labai budrus. Kartą, kai lapė gudruolė norėjo tyliai įsėlinti į jų namą, jis laiku visus pažadino.

– Nė šuo, rodos, nesulojo, taip tyku buvo, tik girdžiu, ogi lapė įsisukti bando!

– pasakojo jis vėliau.

O kitą sykį pats kiškiukas Olimpiukas, iš baimės pasislėpęs už krūmo, matė, kaip du alkani vilkai nepavijo tētio, todėl jis, nors ir pavargęs, namo grįžo gyvas ir sveikas.

– Vilko minėti neminėjau, bet žiūriu, net du mane vejasi! – mėgsta porinti tētis.

Dar žiemą Olimpiuko tētis ėmė rengtis miško olimpinėms žaidynėms. Nutirpus sniegui, kartu su juo pradėjo treniruotis ir gerokai ūgtelėjęs kiškiukas Olimpiukas.

Tētis pastebėjo, kad jis gerai bėga ilgus nuotolius. Ilgai bėgti – nuobodoka, vis bėgi, bėgi ir galo nematyti, todėl tētis stengdavosi kiek įmanydamas pajvairinti bendras treniruotes. Pakeliui jiedu šokinėdavo per griovius, atlikdavo pagreitėjimus, užbėgdavo į aukštesnius kalnelius pasižvalgyti, grožėdavosi pievų gėlėmis, dainuodavo daineles. Dėl to sparčiai augo ne tik Olimpiuko bėgimo ištvermė. Jis tapo daug stipresnis. Tētis kasdien pagirdavo sūnų už įdėtas pastangas ir vis sakydavo, kad reikia stengtis kiekvieną dieną, kiekvieną treniruotę. Ir ne šiaip sau, o iš visų jėgų! Po treniruočių tētis su Olimpiuku mažajam Titukui dažnai priskindavo kiškio kopūstų, o mamai parnešdavo lauko gėlytę. Krimsdami kiškio kopūstus kiškiai leipdami juokais vienas kito klausdavo:



– Na, ar žinai, koks tas ilgiausias mūsų, kiškių, žodis?

– Gal nebeprisikiškiakopūsteliaudamas?

– O gal nebeprisikiškiakopūsteliaujantiesiems?

Treniruotis Olimpiukui labai patinka, bet būna ir tokių dienų, kai jis tingi arba jam nelabai sekasi. Tada tėtis skatina jį nepasiduoti. Jis kantriai aiškina, kiek daug Olimpiukas išmoko: minkštai statyti pėdas, priglausti ausis, ilginti šuolį, o svarbiausia – derinti bėgimą su kvėpavimu. Tiesa, kiškiuko žingsnis – ne toks ilgas kaip tėčio, bet tėtis dažnai ragina džiaugtis tuo, ką Olimpiukas pasiekė, ir rodo, ko dar gali iš jo išmokti.

Ne paslaptis, kad kiškiukas bijo ir nelabai tiki, kad būdamas toks mažas gali dalyvauti didžiulėje šventėje – miško olimpinėse žaidynėse. Tačiau tėtis vis kartoja, kad neryžtingumas ir baimė tik trukdo ir yra didesnis priešas nei greičiausias ir stipriausias vilkas.



# KO MAŽUOSIUS KIŠKIUS MOKĖ OLIMPIUKO TĒTIS

Šalia Lapėnų miško auga ir kitas miškas. Jis apaugęs spygliuočiais: pušimis, o kur ne kur – eglutėmis ir kadagiais, todėl vadinamas Spyglėnais. Šis miškas – aukščiau ant kalvelės, todėl jo žemė – sausesnė, labiau smėlėta ir todėl tinkamesnė spygliuočiams augti.

Abu miškus – Lapėnų ir Spyglėnų – skiria tik upelis ir didelė pievelė. Joje ypač mėgsta rinktis maži kiškiukai. Nors tėvai nelabai noriai išleidžia vaikus vienus bėgti į pievelę, visgi, šiems pasiklausus ir prisizadėjus nekrėsti eibių, nusileidžia. Labai jau vaikams patinka ten visiems kartu žaisti.

Kartą Olimpiuko tėtis išgirdo, kaip pievelėje barasi mažieji kiškiai. Visi rėkė, keli stumdėsi, o kiškutė Baltutė verkė. Kaip išaiškėjo, mažieji susipyko dėl to, kad vienos komandos žaidėjai estafečių metu nesilaikė taisyklių, ne kartą gudravo, o galiausiai kaimynų kiškiukas, vardu Pūstažandis, pakišo kiškutei Baltutei koją. Toji griūdama dar užkliuvo už kelmo ir skaudžiai užsigavo. Ji pasikūkčiodama verkė.

Olimpiuko tėtis liepė visiems nurimti ir susėsti ratu. Tada pasisodino mažąją Baltutę šalia, nušluostė jai ašaras ir ėmė mažiesiems kiškiukams aiškinti garbingo elgesio taisykles.





# 1

Kai susirenkate žaisti kartu, visada stenkitės taikiai tarpusavyje susitarti, ką žaisite, dalykitės savo žaislais su tais, kurie jų neturi.



# 6

Jei susitarėte, kokį žaidimą kartu žaisite, visi laikykitės taisyklių.



# 2

Prieš darydami ką nors blogo, geriau pagalvokite, kas gali atsitikti kitiems dėl jūsų netinkamo elgesio.



# 7

Jei jūsų varžovui atsitiko bėda, padėkite jam.



# 3

Kiekvienas save gerbiantis kiškis neskriaudžia už save mažesnių ir silpnesnių. Visi kiškiai – dideli ir maži – turime laikytis išvien. Jei mes, kiškiai, nebūsime vieningi, lapės ir vilkai greitai mus visus po vieną sudoros.



# 8

Jei ir pykstate, nesipeškite, nesimuškite ir nesibarkite. Stenkitės ginčus išspręsti taikiai. Dažniausiai kiškiai susibara todėl, kad kažkuris nesilaiko taisyklių, gudrauja.



# 4

Kartais jūsų varžovai yra silpni, bet nemanykite, kad jie nesistengia ir kad jums nereikia stengtis. Lengva pergalė nėra tokia vertinga, todėl dėl pergalės kovokite garbingai.



# 9

Gerbkite savo varžovus ir nesišaiptykite iš pralaimėjusiųjų. Pripažinkite, kad jie buvo geri varžovai. Juk buvo nelengva juos nugalėti, tik gal šį kartą jiems nepasisėkė?



# 5

Jei pralaimėjote, apgalvokite ir aptarkite su kitais, ką galite padaryti geriau, kad laimėtumėte kitą kartą.



# 10

Laimėti galima tik stengiantis iš visų jėgų, bet visada laimėti neįmanoma. Džiaukitės, kad dalyvavote. Visada pasidžiaukite laimėjusiųjų pergale. Pasveikinkite nugalėtojus.



– Ir dar, – pridūrė Olimpiuko tėtis, – jūs susirenkate žaisti ir džiaugtis, todėl visai nebūtina kasdien varžytis. Baigęs pokalbį su mažaisiais kiškiukais, jis liepė Pūstažandžiui atsiprašyti Baltutės ir daugiau niekada nei jos, nei kitų neskriausti. Pūstažandžiui pasidarė gėda. Žemai nusvarinęs ausis jis padavė Baltutei letenėlę ir kartu su Olimpiuku, Tituku ir jų tėčiu parvedė kiškutę namo.

# MIŠKAS RUOŠIASI OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS

Miško olimpinės žaidynės – svarbiausias ir didžiausias sporto ir meno renginys visiems miško gyventojams: žiūrovams, sportininkams, menininkams ir teisėjams. Visi turi lygias teises: tiek pat dienų tame pačiame miške treniruotis, olimpinių žaidynių atidarymo metu dalyvauti sportininkų eisenoje ir kartu rungtis varžybose.

Žaidynėms miško gyventojai smarkiai ruošėsi. Pūstauodegiai kiškiai, pilkieji vilkai ir lapės gudruolės nuo pat ankstyvo ryto iki vėlyvo vakaro bėgiojo. Pūstauodegės voveraitės, šokinėdamos nuo vienos medžio šakos ant kitos, treniravosi atlikti šuolius į aukštį. Ne ką prasčiau šuoliams į tolį rengėsi ir upelio varlės. Jos nepraleisdavo nė vieno vandenyje tolėliau augančio lelijos lapo – stengdavosi ant jo užsokti. Miško aikštelės žolėse, išsilaužę smilgų stiebus, šuoliui su kartimi rengėsi žalieji žiogai. Stipruolės meškos mėtė vis sunkesnius akmenis, kiekviena įsitikinusi, kad būtent ji laimės disko metimo varžybas.

Nuo ankstyvo pavasario netilo ir paukštelių balsai. Jie rengė koncertą olimpinių žaidynių atidarymo, nugalėtojų apdovanojimo ir žaidynių uždarymo proga. Dienos bėgo lyg tikros olimpietės – ir žaidynės vis artinosi.

– Bet kaipgi mes jas pasitiksime? – vieną dieną susirūpinęs Olimpiuko paklausė mažasis Titukas. – Kaip jos ateis, jei va ten medis užgriuvęs ant tako, o štai ten šapų krūva, o ten bala giliausia?

Olimpiukas tik nusijuokė iš tokių mažojo broliuko žodžių, bet paskui susimąstė. Juk iš tiesų, kad ateitų olimpinės žaidynės, miško takai turi būti švarūs, be kliūčių, sudžiūvusios medžių šakos – nugenėtos,

balos – nusausintos.

Tačiau tėtis ir kiti vyresni miško gyventojai jau žinojo, kad tvarka prieš žaidynes reikia pasirūpinti. Todėl buvo sukviesta talka.

Žvėreliai siūlėsi į pagalbą. Voveraitės pačios pirmos sušuko:

– Mes surinksime nuo takų riešutus, kaštonus ir giles, kad bėgikai bėgdami nesukluptų. Mes norime būti savanorėmis!

– O ką reiškia būti savanoriu? – paklausė nesupratėlis briedis.

– Savanoris yra tas, kuris savo noru eina ir dirba be jokio atlygio. Jis nori dirbti ir su džiaugsmu padeda kitiems, nori būti naudingas, – paaiškino viską žinanti ir matanti šarka.

– Tai nuvalykime takus, nulaužykime sudžiūvusias šakas, papuoškime gėlių žiedais žaidynių aikštę, – pakvietė stirnos.

– Mes nusausinsime balas, – pasisiūlė bebrai.

– O mes nupinsime ažuolo lapų vainikus nugalėtojams, – tarė pelėnai.

– O mes išknisime kelmus stadione, – sukriuksėjo šernai.

– Kas dar norite būti savanoriais? – paklausė voverės.

Pakilo letenėlių jūra – savanoriais troško būti visi.

Savanoriai dėvi vienodos spalvos marškinėlius. Kiek savanorių dirba miške?





# MIŠKO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ATIDARYMO ŠVENTĖ

Vieną vasaros rytmetį visi miško gyventojai susirinko į olimpinių žaidynių atidarymą. Stadiono tribūnose šurmuliavo iš arti ir iš toli atkeliavę žiūrovai – ir maži, ir dideli. Bet netgi patys nuožmiausi nedrįso šiepti nasrų – juk dar prieš žaidynes buvo paskelbta olimpinė taika.

Vos prasidėjus šventei, stadione pasirodė miško karalius Eiklusis briedis ir kiti žvėrys – olimpinių žaidynių organizatoriai. Visi stadione susirinkę žiūrovai juos pagerbė atsistoję ir plodami.

Varžybų dalyviai turėjo lygias teises, todėl didesnieji nestumdė mažesniųjų, niekas nesipyko ir abėcėlės tvarka ramiai rikiavosi iškilmingai žaidynių eisenai. Kiekviena komanda priekyje nešė plakatą su savo pavadinimu, o už jo – vėliavą. K raidė abėcėlėje yra anksčiau už kai kurių kitų žvėrelių pirmąsias pavadinimų raides, todėl kiškiams labai pasisekė. Jie į stadioną įstriksėjo vieni pirmųjų. Paskui, raitydamas puošnias uodegas, išdidžiai atšliūkino lapės, tada atlapatojo meškos, atšuoliavo varlės, vilkai, voverės... Ž raidė abėcėlėje – paskutinė, todėl, nors ir mažiausi, žiogai striksėjo beveik pačioje sportininkų eisenos pabaigoje.

Visiems sportininkams suėjus į pilną žiūrovų stadioną miško olimpinio komiteto prezidentas Garbingasis erelis kreipėsi į miško karalių, prašydamas pradėti žaidynes. Eiklusis briedis lėtai ir išdidžiai tarė:

Tada miško olimpinio komiteto prezidentas Garbingasis erelis kreipėsi į miško karalių, prašydamas pradėti žaidynes. Eiklusis briedis lėtai ir išdidžiai tarė:

Skelbiu miško žaidynes pradėtomis!



Po šių taip visų lauktų iškilmingų žodžių paukštelių choras darniais balsais užgiedojo miško olimpinį himną.

– Aš kalbu iš miško olimpinio stadiono ir kreipiuosi į viso pasaulio miškų gyventojus. Olimpinės žaidynės – tai nuostabiausia sporto šventė, į kurią susirenka stipriausi miško sportininkai. Didžiuojuosi jais ir savo mišku. Švęskime visi! Įkvėpti stipriausiųjų, gyvenkime taikoje ir saugokime miškus – tai mūsų žalieji namai. Dėkoju visiems savanoriams, kurie tvarkė mūsų mišką ir sausino balas. Jų dėka mūsų miškas tapo švaresnis, žalesnis ir taikesnis. Miško gyventojai, visada tikėkite savo svajone ir taika. Šiame miške mes visi lygūs, bet kartais žvėris užvaldo godumas ir savanaudiškumas. Taigi laikykimės sporto taisyklių, gerbkime vieni kitus ir save, padėkime, jei ištiks nelaimė. Taika – tai gebėjimas dalytis su kitais ir neskriausti mažesniųjų.





MĖŠKOS

VILKAI

ŽIOGAI

VOVERĖS

KISKIAI

Kokia būtų tavo klasės komandos vėliava? Nupiešk.

# MIŠKO OLIMPINIS HIMNAS

Gegutė neša žinią per visą žalią girią,  
O šarka atkartoja, kviečiu ateiti! – moja –  
Visi į stadioną pagerbti čempionų –  
Gyventojų miškų – mažų ir didelių!

Po medžiais plačialapiais šiandieną kiškiai, lapės,  
Vilkai, lokiai – ne priešai, o draugai.  
Visi į stadioną pagerbti čempionų –  
Gyventojų miškų – mažų ir didelių!

Žvirbliukai atšokuoja, ežiukai atpūškuoja,  
Žiogai ir varlės skuba – kas rungtis, kas tribūnon!  
Visi į stadioną pagerbti čempionų –  
Gyventojų miškų – mažų ir didelių!

Ir meškinai stipruoliai, sportavę, plušę uoliai, –  
Labai medalių laukia, tad susirungti traukia.  
Visi į stadioną pagerbti čempionų –  
Gyventojų miškų – mažų ir didelių!



Skambant himnui, virš stadiono suplevėsavo balta olimpinė vėliava su penkių spalvų žiedais. Į dangų pakilo balandžiai – taikos paukščiai. Nešti olimpinę ugnį buvo patikėta Olimpiuko tėčiui – praėjusių miško olimpinių žaidynių maratono bėgimo čempionui. Jis grakščiai apibėgo stadioną ir uždegė olimpinę ugnį. Ji reiškia kovą dėl pergalės, taiką ir draugystę.


Olimpiukas stovėjo lyg užburtas – buvo taip gražu ir iškilminga. Pasididžiavimo tėčiu jausmas buvo užplūdęs visą jo širdelę. Kiškiukas nusibraukė džiaugsmo ašarą. Kartu jo pečius slėgė rūpestis ir didelė atsakomybė. Jis stovėjo kiškių eisenos viduryje ir žinojo, kad bėgimo varžybose jam teks ginti kiškių garbę.

Suliepsnojus olimpinei ugniai, stipriausia meška visų dalyvaujančių sportininkų vardu davė olimpinę priesaiką:

– Tikrai gyvenu šiame miške. Kiekvieną dieną sunkiai treniravausi. Nesu niekam nei pikto padariusi, nei nuskriaudusi silpnesnį žvėrelį. Pasižadadu laikytis varžybų taisyklių, gerbti varžovus ir dorai siekti pergalės.

Meškos priesaiką choru atkartoto visi eisenoje stovintys varžybų dalyviai. Šie žodžiai aidu nuvilnijo medžių viršūnėmis.

Dar ilgai miško stadione netilo paukštelių giesmės. Žvėreliai šoko ir dainavo iki pat vėlumos.



Sukurk savo klasės ar šeimos komandos himną.

# MARATONO BĖGIMO VARŽYBOS

Kitą dieną prasidėjo olimpinės varžybos. Nuo miško sirgalių šurmulio gaudė visos stadiono tribūnos. Nebuvo vietos nė šapeliui nukristi. Po aikštę zujo teisėjai, pasirenkę atidžiai stebėti visus sportininkų veiksmus ir sąžiningai skelbti nugalėtojus.

Sportininkai mankštinosi. Vilkai, kiškiai ir lapės darė pagreitėjimus, meškos atliko bandomuosius metimus, besistengdamos išsilaikyti sektoriuje ir neperžengti skritulio. Medžiuose voveraitės ir taip lanksčias nugaras dar labiau grakštino tempimo pratimais. Čia pat žolėse žiogai tikrino smilgų kartis, o varlės, išpūtusios akis, šokinėjo taip lengvai, tarytum būtų žali balionėliai. Sunku būtų be varžybų nuspręsti, kas laimės, – juk susirinko stipriausi iš stipriausiųjų.

Varžybos stadione prasidėjo vienu metu. Prie 100 metrų bėgimo starto stojo vikriausieji ir greičiausieji, šuoliams rikiavosi šokliausieji, o disko metimo sektoriuje – galiūnai.

Prie maratono bėgimo starto rikiavosi ištvermingiausi vilkai, lapės ir kiškiai. Tai pats ilgiausias bėgimo nuotolis – 42 kilometrai 195 metrai. Tėtis Olimpiukui yra sakęs, kad taip toli ir ilgai bėgti – ne kiekvieno kojoms. Anksčiau kiškiukas bėgdavo tik trumpus nuotolius, o įveikti ilguosius pamėgino tik šį pavasarį. Visi prie starto linijos stovėję kiškiai, sudėję letenėles vieną ant kitos, suskandavo:

– Garbingai elgsimės, kovosim, bet lapėms ir vilkams nepasiduosim!



Olimpiukas labai bijojo dalyvauti tokiose svarbiose varžybose. Atsistojus prie starto linijos tarp gausybės kitų kiškių, lapių ir vilkų, jį apėmė didžiausia baimė. Letenėlės ir apatinė lūpa tirtėjo, akys išsiplėtė, kailis pasišiaušė. Baimė trukdė susikaupti,

bet Olimpiukas stengėsi valdytis. Jis prisiminė sunkias, bet įdomias treniruotes su tėčiu.

Šalia stovėjęs Olimpiuko tėtis pamatė išsigandusias sūnaus akis ir padaršino:

Po starto visi kaip kulkos nėrė pirmyn takeliu į miško tankmę.

Kiškiukas tiksliai nežinojo, kelintas bėga, bet vis bėgo, bėgo, bėgo, bandydamas kiek įmanoma lengviau dėlioti pėdeles ir giliai kvėpuoti. Miško oras kvėpėjo pušimis ir pievų dobiliukais, tačiau kiškiukas labiausiai norėjo gerti. Greitai gurktelėdavo vandens ir vėl

bėgo, bėgo, bijodamas atsiskukti atgal. Vienus žvėrelius jis aplenkėdavo, kiti bėgo už jo.

Buvo, oi, kaip nelengva, bet Olimpiukas žinojo, nors ir nematė, kad priekyje bėga ir jo tėtis. Tai jam neleido pasiduoti. Žinoma, labiausiai būtų norėjęs sustoti, bet mintis, kad gali užtraukti gėdą kiškių giminei, vertė iš visų jėgų judėti pirmyn. Vienu metu jam net apsvaigo galva. Jis labai pavargęs. O kiti žvėreliai jį vis lenkė.

Lapė, vardu Gudruolytė, nusprendusi, kad gali nesilaikyti taisyklių, apsižvalgė, ar niekas nemato, ir spruko trumpesniu takeliu. Taip ji apgavo visus maratono varžybose dalyvaujančius bėgikus. Lapė Gudruolytė sutaupė jėgų. Ji buvo ne tokia pavargusi kaip kiti maratono bėgikai.

Aplenkdamą Olimpiuką, lapė Gudruolytė parodė liežuvį, o du vilkai bėgdami pro šalį liepė kiškiukui



– Laikykis. Tu gali.  
Viskas bus gerai!



trauktis iš tako ir pasišaipė iš jo trumpos uodegos. Kiškiukas vos suvaldė ašaras. Dėl to tik dar labiau pasijuto išsekęs. Juk buvo pratęs būti palaikomas ir mylimas. Kiškiukui norėjosi atsitūpti po pačiu tankiausi krūmu ir pravirkti.

Olimpiukas nė pats nebežinojo, kiek dar teks bėgti, bet staiga išgirdo vis garsėjančius palaikymo šūksnius. „Nejaugi artėja finišas?“ – pagalvojo jis. Garsai vis stiprėjo. Nežinia iš kur atplūdo naujų jėgų paspartinti žingsnius. Jį užliejo anksčiau dar nepatirtas galios jausmas. Dabar Olimpiukas jau skuodė kiek įkabindamas, o pamatęs minią žvėrelių prie aiškiai įžiūrimo finišo lengviau atsiduso. Visi kiškiai plojo ir skatindami jį šaukė:

– Mažiau, nepasiduok!  
– Jau nebedaug!  
– Bėk, bėk!

Visa kiškių giminė palaikė Olimpiuką. Labiausiai jaudinosi jo tėtis, mama ir mažasis Titukas. Jie nenustygo vietoje. Olimpiuko tėtis jau buvo atbėgęs pirmas. Bet, nors ir nuvargęs, labai nerimavo dėl sūnaus. Peržengęs finišo liniją, Olimpiukas net susvyravo. Jis bėgimui buvo atidavęs visas jėgas, bet priėjęs tėtis neleido jam staiga atsisėsti ant žolės ir liepė lėtai vaikščioti. Mažasis Titukas pakišo petį, kad brolis atsiremtų. Mama davė atsigerti. Visi kiškiai spaudė Olimpiukui letenėlę, tapšnojo per petį ir sveikino. O tėtis tarė:

– Visiškai nesvarbu, kelintas atbėgai. Svarbiausia, kad bėgai iš visų jėgų ir nesustojai. Didžiuojuosi tavimi, sūnau.

– Augi tikras sportininkas! – pagyrė mama.

Tai buvo patys gražiausi palaikymo žodžiai.

Kiškiai suprato, kiek jėgų ir valios pastangų teko įdėti kiškiukui, todėl niekas nepriekaištavo, kad jis atbėgo paskutinis.



# MARATONO NUGALĖTOJŲ APDOVANOJIMAI

Netrukus miško stadione prasidėjo maratono bėgimo nugalėtojų apdovanojimas. Olimpiukas pažvelgė į apdovanojimų pakylą. Ji buvo skirta tik pirmos, antros ir trečios vietos laimėtojams.

Iškilingai paskelbus, ant aukščiausiojo vidurinio laiptelio atsistojo pirmos vietos laimėtojas – Olimpiuko tėtis. Jis į finišą atbėgo pirmas, todėl tapo čempionu. Grakšti pūstauodegė voveraitė ant krūtinės jam užkabino aukso medalį. Antras atbėgo vilkas, todėl jam teko stotis kiek žemiau, nugalėtojo kiškio dešinėje. Nors vilkas pasipuošė sidabro medaliu, jis nesijautė laimingas. Pyktis ir pavydas, kad

ir vėl laimėjo kiškis, trukdė jam džiaugtis garbinga antrąja vieta. Trečiosios vietos ilgai neskelbė, nes



išaiškėjo, kad lapė, į finišą atbėgusi trečia, pasielgė nesąžiningai. Lapė Gudruolytė sutrumpino kelią, pasukusi tiesesniu taku. Tai pastebėjo teisėjas, todėl lapė už varžybų taisyklių nesilaikymą negavo medalio.

Ant trečios vietos laimėtojo laiptelio atsistojo dar vienas sąžiningas kiškis, atbėgęs po lapės. Jo krūtinę papuošė bronzos medalis. Iš netikėtumo visi vos

žado neprarado. Lapė Gudruolytė ir kitos lapės stovėjo nuleidusios galvas ir pabrukusios uodegas, o vilkai griežė dantį iš pavydo. Tik kiškiai šokinėjo iš džiaugsmo – kur matyta, kad ant nugalėtojų pakylės stovėtų du kiškiai, tik vienas vilkas ir nė vienos lapės?!

Olimpiuko tėtis ištiesė leteną, norėdamas pasveikinti vilką su garbinga antrąja vieta, tačiau vilkas buvo taip supykęs, kad nuleidęs galvą apsimetė, jog nepastebi kiškio. Tada Olimpiuko tėtis, paspaudęs leteną kiškiui – trečios vietos laimėtojui, pasilenkė ir apkabino vilką. O kas gi šiam liko? Tik priimti sveikinimą.

Netrukus, skambant kiškių giminės himnui, virš stadiono pakilo dvi kiškių ir viena vilkų vėliava. Džiūgavimui nebuvo ribų. Visi ilgausiai, padėję letenėles ant širdelių, giedojo kiškių himną.

Tokią iškilmingą minutę jie nuoširdžiai didžiavosi savo mišku, visa kiškių stiprybe, atkaklumu ir vienybe. Giedojo ir kiškiukas Olimpiukas. Jis turbūt buvo pats laimingiausias.

Tuoju po miško olimpinių žaidynių visi šventės dalyviai sunešė talkos metu surinktas sėklas. Per sava-norių talką gražiai išvalytame plote buvo pasodinta Olimpinių giraitė. Medžiai joje dar ilgai augs, bet ateis metas, kai jie džiugins visus savo žaluma.



# KIŠKIŲ HIMNAS

Valio miško kiškiams, greitiems ir vikriems,  
Valio ilgausiams – broliams pilkiems!  
Įveikti ir vilką, ir lapę žaidynių trasa  
Mums leidžia. Vienybėje mūsų jėga!



# KLASIMAI, PASIŪLYMAI, UŽDUOTYS

## KIŠKIUKO OLIMPIUKO ŠEIMA

- Kaip ir kodėl vadinosi miškas?
- Išvardykite kuo daugiau lapuočių medžių pavadinimų.
- Ką reiškia greitas, vikrus, šoklus, ištvermingas?
- Kodėl kiškiukas Olimpiukas didžiavosi savo tėčiu?
- Ko kiškiuką Olimpiuką išmokė tėvai?
- Ko kiškiukas Olimpiukas mokė savo brolių?

## OLIMPIUKO ŠEIMOS RYTO MANKŠTA

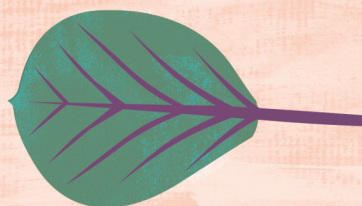
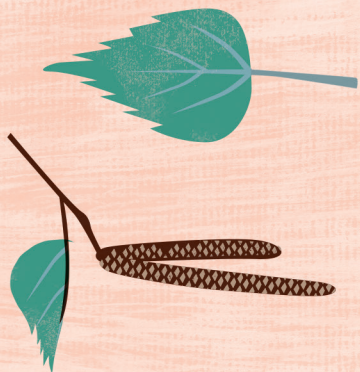
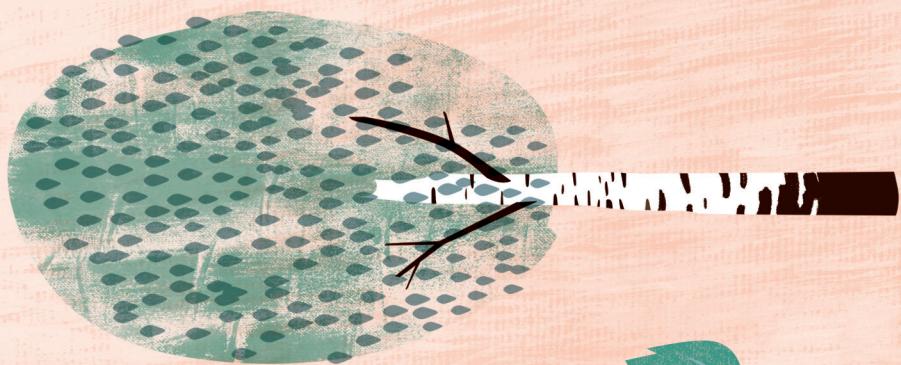
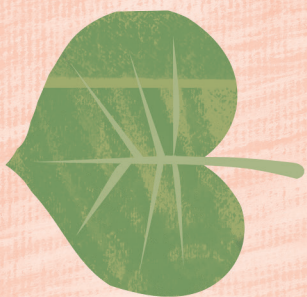
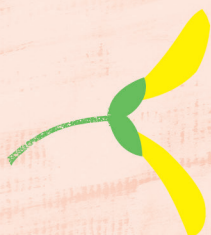
- Pabandykite atlikti išvardytus pratimus.

## KIŠKIUKO OLIMPIUKO IR JO TĒCIO TRENIRUOTĒS

- Paašinkite vaikams terminus: treniruotė, trumpas bėgimo nuotolis, ilgas bėgimo nuotolis, pagreitėjimas, judrieji žaidimai, bėgimo ištvermė, olimpinės žaidynės.
- Ką Olimpiuko tėtis darydavo, kad ilgos bėgimo treniruotės kiškiukui nebūtų nuobodžios?
- Ką darydavo tėtis, kai Olimpiukui treniruotis nesisekdavo? Kaip jį skatindavo?
- Ką darote, kai kitiems vaikams ar jūsų komandai nesiseka? Ar skatinate ar iš jų šaipotės?
- Prisiminkite, kokius žodžius dažniausiai sakote?
- Kodėl Olimpiukas bijojo dalyvauti miško olimpinėse žaidynėse?
- Kodėl blogai būti neryžtingam ir bijoti?
- Aptarkite grupėje, ar jums sekasi, kai bijote ar netikite? Ar baimė jums trukdo ką nors nuveikti?
- Pagalvokite ir garsiai pasakykite kuo daugiau palaikymo žodžių.
- Nupieškite kiškio kopūstus ir lauko gėles.
- Kas moka, pamėginkite užrašyti ilgiausią „olimpinį“ kiškių žodį.

## KO MAŽUOSIUS KIŠKIUS MOKĒ OLIMPIUKO TĒTIS

- Kaip vadinosi abu miškai ir kodėl?
- Išvardykite, kokius spygliuočius medžius žinote?
- Paašinkite terminus: garbinga kova, varžovas, pergalė.
- Kodėl kiškiukai susipyko?
- Kodėl verkė mažoji Baltutė?
- Ko kiškiukus mokė Olimpiuko tėtis?
- Pabandykite išvardyti garbingo elgesio taisykles ir atsakyti, kas yra garbingas elgesys?
- Ar visada laikotės žaidimo taisyklių?
- Ar dalijatės savo atsineštais ir bendrais grupės žaislais, sporto priemonėmis?
- Kodėl reikia gerbti ir pasveikinti laimėtojus?
- Kodėl reikia gerbti pralaimėjusius?
- Kodėl neverta nusiminti pralaimėjus?
- Sukurkite savo grupės trumpas ir aiškias elgesio taisykles estafetėms ir judriesiems žaidimams.
- Kiekvienas nulipdykite po kiškuti, gėlyčių, žolyčių, medžių ir sukomponuokite visos grupės kolektyvinį darbą „Kiškiukai žaidžia“.



# KLASIMAI, PASIŪLYMAI, UŽDUOTYS

## MIŠKAS RUOŠIASI OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS

- Paašškinkite terminus: žiūrovas, sportininkas, menininkas, teisėjas, stadionas, sportininkų eisenas, lygios teisės, šuolis į aukštį, šuolis į tolį, šuolis su kartimi, disko metimas.
- Kaip miško olimpinėms žaidynėms ruošėsi miško gyventojai?
- Išvardykite, kokiams (lengvosios atletikos) rungtimis rengėsi kiškiai, vilkai ir lapės, voverės, varlės, žiogai bei meškos?
- Ką veikė paukšteliai?
- Kodėl prieš olimpinės žaidynės reikia išvalyti mišką?
- Ką reiškia būti savanoriu?
- Pagalvokite, kokį darbą galėtumėte atlikti savanoriškai? Aptarkite jį ir atlikite.
- Nupieškite, kaip žvėreliai rengėsi olimpinėms žaidynėms.

## MIŠKO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ATIDARYMO ŠVENTĖ

- Paašškinkite terminus: stadiono tribūnos, olimpinė taika, olimpinio komiteto prezidentas, olimpinis himnas, olimpinė vėliava, olimpinė ugnis ir deglas, kova dėl pergalės, taika, draugystė, olimpinė priesaika.
- Kodėl didesnieji nestumdė mažesniųjų, niekas nebesipyko belaukiant sportininkų eisenos į stadioną?
- Ką reiškia lygios teisės sportininkų eisenoje?
- Ką paskelbė miško karalius visiems susirinkusiems?
- Kokia seka stovėjo būsimi varžybų dalyviai olimpinių žaidynių stadione? Kur buvo nešama komandos vėliava? Kodėl?
- Kaip atrodė olimpinė vėliava? Kokias jos spalvas? Kiek vėliavoje yra žiedų? Kokios jie spalvos?
- Ką olimpinėse žaidynėse reiškia balti balandžiai?
- Kokiais žodžiais stipriausioji meška davė olimpinę priesaiką?
- Sukurkite savo grupės priesaiką.
- Kokie jausmai buvo užplūdę kiškiuko Olimpiuko širdelę? Kodėl?
- Pagalvokite, kokias dainas dainuoti, kokius šokius šokti galėjo miško gyventojai olimpinių žaidynių atidarymo metu? Ar žinote dainelių apie sportą? Padainuokite, pašokite.
- Paašškinkite vaikams, kodėl, vadovaujantis Olimpine chartija, miško olimpinio komiteto prezidentas Garbingasis erelis kalbėjo pirmas, o tik paskui miško karalius Eiktusis briedis? Ką kalbėjo olimpinio komiteto prezidentas ir už ką jis dėkojo?
- Papasakokite apie olimpinės priesaikos tradiciją, kodėl ji yra reikalinga ir ką reiškia? Ar jūs sakote priesaikas prieš varžydamiesi, rungtyniaudami sporto ir sveikatingumo švenčių metu?
- Papasakokite vaikams apie olimpinę ugnį, jos nešimo tradicijas (iš kur ir kur nešama, kam suteikiama garbė ją uždegti).
- Nupieškite miško olimpinių žaidynių eisenos dalyvių (kiškių, vilkų, lapių ir kt.) vėliavas.



# KLASIMAI, PASIŪLYMAI, UŽDUOTYS

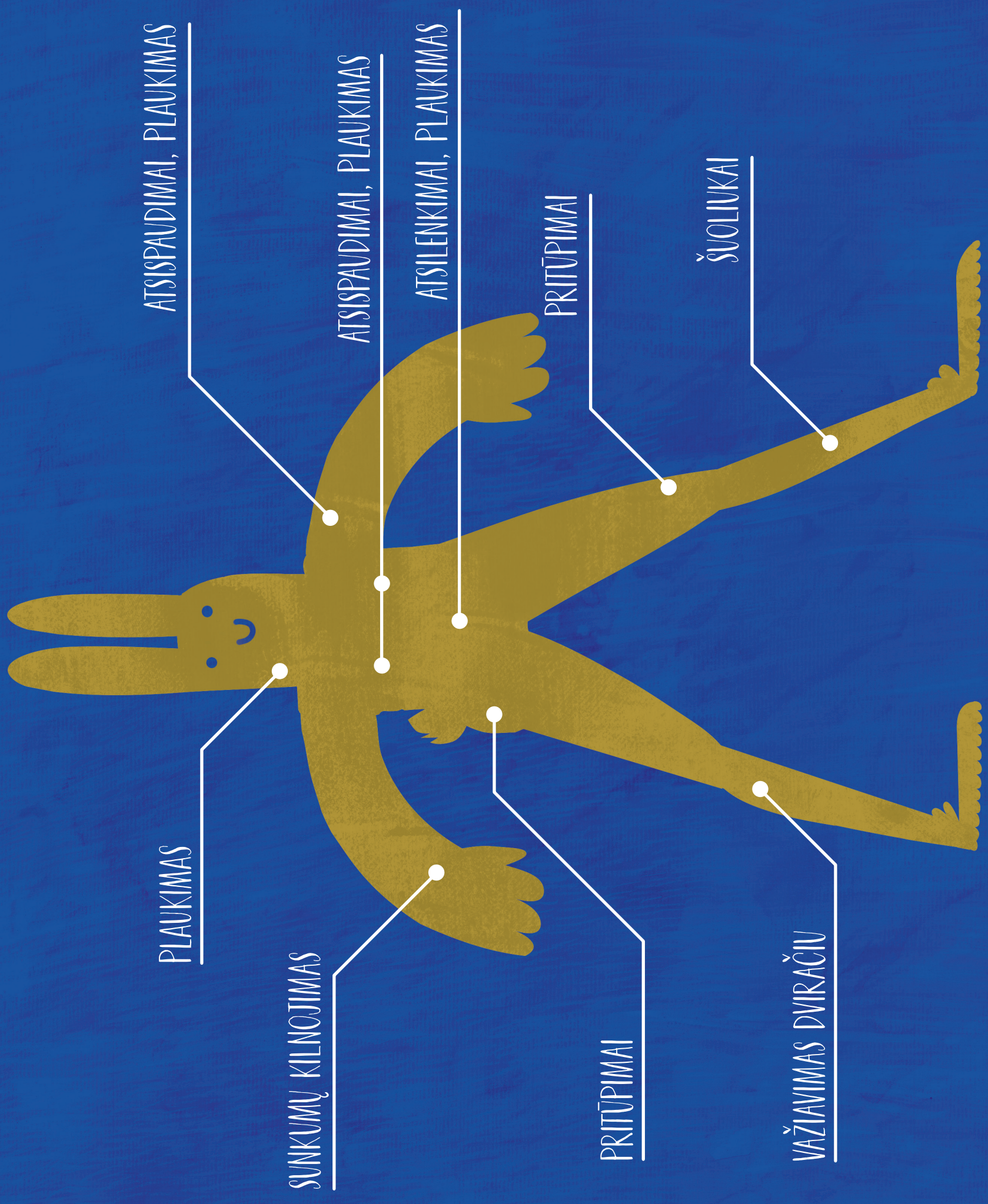
## MARATONO BĖGIMO VARŽYBOS

- Paaškininkite terminus: startas, finišas, 100 metrų bėgimas, maratonas, bandomasis metimas, metimo sektorius.
- Kaip mankštinosi miško gyventojai?
- Kodėl prieš varžybas būtina pramankšta?
- Kada jūs mankštinatės? Kokius pratimus darote mankštos metu?
- Kaip jautėsi kiškiukas prieš startą?
- Ką pasakė tėtis, kai pastebėjo, kad kiškiukas Olimpiukas bijo?
- Kodėl prieš maratono startą kiškiai kartu skandavo?
- Kaip sekėsi Olimpiukui bėgti?
- Kaip kitus bėgikus apgavo lapė Gudruolytė? Kodėl taip negalima elgtis?
- Kaip elgėsi lapė Gudruolytė ir du vilkai, aplenkę Olimpiuką? Kaip Olimpiukas po to jautėsi?
- Kokia mintis kiškiukui Olimpiukui neleido pasiduoti, sustoti, nors buvo sunku?
- Kaip elgėsi kiškiai, pamatę Olimpiuką artėjantį prie finišo?
- Kaip elgėsi kiškiuko šeima ir kiti kiškiai po Olimpiuko finišo?
- Ar reikia džiaugtis tais, kurie dalyvavo varžybose, bet nelaimėjo? Kodėl?
- Sukurkite savo grupės (komandos) skanduotę.

## MARATONO NUGALĖTOJŲ APDOVANOJIMAI

- Paaškininkite terminus: apdovanojimų pakyla, čempionas.
- Kiek varžybų dalyvių apdovanojama po varžybų?
- Kokiais medaliais yra apdovanojami pirmos, antros ir trečios vietos laimėtojai?
- Kodėl vilkas nesidžiaugė antrąja vieta?
- Kodėl lapė nebuvo apdovanota?
- Ar džiaugėsi Olimpiuko tėtis vilko ir kito kiškio, užėmusio trečiąją vietą, laimėjimais?
- Kodėl vilkas apsimetė, kad nepastebėjo kiškio sveikinimo?
- Ar reikia pykti ir pavydėti, jei nelaimite (žaidimo, varžybų)?
- Kodėl reikia laikytis (žaidimo) taisyklių?
- Kodėl negalima apgaudinėti?
- Kokių žvėrelių himnas skambėjo? Kodėl? Kokių žvėrelių komandų vėliavos buvo pakeltos virš stadiono? Kodėl nebuvo iškelta lapių vėliava?
- Kodėl džiaugėsi ir didžiavosi kiškiai?
- Nupieškite kiškių ir vilko apdovanojimą ant nugalėtojų pakylos.
- Kiek metų auga medis?
- Kodėl reikia sodinti medžius?





ATSISPAUDIMAI, PLAUKIMAS

ATSISPAUDIMAI, PLAUKIMAS

ATSILENKIMAI, PLAUKIMAS

PRITŪPIMAI

ŠUOLIUKAI

PLAUKIMAS

SUNKŲ KILNOJIMAS

PRITŪPIMAI

VAŽIAVIMAS DVIRAČIŲ

Miško olimpinės žaidynės. Pasakojimai apie kiškiuką Olimpiuką / Aut. Zina Birontienė, iliustr. Lina Sasnauskaitė. – Kaunas: Debesų ganyklos, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, 2018. – 32 p.

**Olimpizmas – tai gyvenimo būdo filosofija, kuri pagrįsta pagrindinėmis olimpinėmis vertybėmis: tobulėjimu, pagarba ir draugyste. „Miško olimpinės žaidynės“ kviečia mažuosius skaitytojus tapti olimpizmo propaguotojais, t. y. draugiškai bendrauti su kitais, padėti vienas kitam, siekti tikslų, jaustis komandos nariais, būti aktyviems, taikiems, gerbti save ir kitus.**

Autorė Zina Birontienė  
Dailininkė Lina Sasnauskaitė  
Kalbos redaktorius Saulius Repečka

Knygą Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) užsakymu išleido leidykla „Debesų ganyklos“.

Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK)  
Olimpiečių g. 15, LT-09237 Vilnius  
Tel. 2780642, faks. 2780660  
info@ltok.lt  
www.ltok.lt

Išleido  
Leidykla „Debesų ganyklos“  
(registruotas VŠĮ „Terra Publica“ prekinis ženklas)  
Jaunimo a. 2, LT-50117 Kaunas  
Tel. (8 37) 32 88 20  
info@debesuganyklos.lt  
www.debesuganyklos.lt


Spausdinta Latvijoje

Tiražas 1000 vnt.

ISBN 978-609-473-087-0





A stylized illustration of a grey wolf wearing white athletic pants and a red and white striped shirt, riding a red bicycle on a yellow path. The background features rolling yellow hills, green pine trees with red trunks, and a large white tree with a red trunk.

Miške prie seno kelmo gyveno kiškiukas vardu Olimpiukas. Kai buvo dar visai mažas, tas kelmas jam priminė kalną. Bet tėtis tik juokdavosi: „Ne, sūneli, tikrasis kalnas – tai Olimpas, jame gyvena visi stipriausieji.“ Ak, kaip svajoto pasiekti olimpines aukštumas Olimpiukas su savo jaunesniu broliu Tituku! Juk judviejų tėtis buvo pats greičiausias miške – tikras čempionas! Jis mokė kiškius sporto paslapčių bei garbingo elgesio taisyklių. Ir kartu su vyresnėliu rengėsi artėjančioms miško olimpinėms žaidynėms. Ir štai pagaliau miške išaušo iškilminga diena. Prie maratono varžybų linijos stėjo kiškiai, lapės ir vilkai. Kokie gi nepaprasti nuotykių laukė olimpinė žaidynių dalyvių?

Sportas ir fizinis aktyvumas yra svarbūs visą gyvenimą. Fizinio aktyvumo įpročio formavimas nuo mažens užtikrina sveikesnę, kokybiškesnę ir laimingesnę vaikų ateitį. Olimpiniis judėjimas – pasaulinis judėjimas, kuriam svarbu prisidėti ugdant sveiką ir laimingą žmogų. Olimpizmas – tai gyvenimo būdo filosofija, kuri pagrįsta pagrindinėmis olimpinėmis vertybėmis: tobulėjimu, pagarba ir draugyste. „Miško olimpinės žaidynės“ kviečia mažuosius skaitytojus tapti olimpizmo propaguotojais, t. y. draugiškai bendrauti su kitais, padėti vienas kitam, siekti tikslų, jaustis komandos nariais, būti aktyviems, taikiems, gerbti save ir kitus.



Zina Birontienė – socialinių mokslų daktarė, Klaipėdos universiteto Kūno kultūros katedros docentė, Lietuvos olimpinės akademijos narė. 2006 m. apgynė daktaro disertaciją „Priešmokyklinio amžiaus vaikų fizinio brendimo edukacinis skatinimas“. 2014 m. kartu su autore Asta Budreikaite pirmą kartą Lietuvoje parengė „Ikimokyklinio amžiaus vaikų olimpinio ugdymo programą“.

