

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK  
V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN**

DIPLOMSKO DELO

ALENKA HRASTAR

LJUBLJANA, 2015



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

## **GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

KONZULTANT:

Prof. dr. Jože Štihec, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

Prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:  
ALENKA HRASTAR

Ljubljana, 2015

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici dr. Mateji Videmšek za usmerjanje, svetovanje, strokovno pomoč in razumevanje pri nastajanju mojega diplomskega dela.

Hvala staršem za vsestransko podporo in potrpežljivost v času študija in med nastajanjem diplomskega dela.

Hvala lektorici Ireni in prevajalki Nini.

Zahvala gre tudi otrokom in vzgojiteljicam Vrtca Radovednež Škocjan, ki so sodelovali pri izvajanju programa.

Hvala vsem prijateljem, ki so me spodbujali in verjeli vame.

Posebna hvala pa mojima Neji in Pii ... hvala, ker sta.

**Ključne besede:** Gibalni/športni program Mali sonček, predšolski otroci, starši, gibanje.

## **GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN**

**Alenka Hrastar**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014**

**Specialna športna vzgoja**

**Število strani: 58 ; število virov: 13 ; število slik: 87 (vir: osebni arhiv).**

### **IZVLEČEK**

Gibalni/športni program Mali sonček je razširitev in obogatitev Zlatega sončka in se kot tak izvaja v vrtcih že nekaj let. V Vrtcu Radovednež Škocjan ga v celoti izvajamo dve leti. Ob vseh ostalih projektih in dejavnostih v vrtcu poskušamo gibanje in vse aktivnosti na tem področju čim bolj vključiti v program vrtca. Vključujemo starše in jih spodbujamo k sodelovanju in aktivnemu preživljanju prostega časa s svojimi otroki. Ob koncu šolskega leta naredimo analizo izvedenih dejavnosti in takrat se porodi mnogo novih idej, ki bi jih priporočali pri izvajanju programa v naslednjih letih. V diplomskem delu predstavljamo Gibalni/športni program Mali sonček, kako dejavnosti programa izvajamo v našem vrtcu, ideje, ki se nam porodijo ob tem ter možne izboljšave naših dejavnosti kot priporočila pri izvajanju programa v prihodnje.

Diplomsko delo je v pomoč vsem izvajalcem programa Mali sonček; lahko uporabijo ideje za izvajanje dejavnosti in priporočila. V diplomskem delu opisujemo primer izvedenega programa s priporočili in pripombami. Tu so smiselno povezani znanje, pridobljeno med študijem na Fakulteti za šport, lastne izkušnje in spoznanja, pridobljena v prostem času in pri lastnem delu z otroki.

**Keywords:** Movement/sports program Mali sonček, preschool children, parents, movement.

## **MOVEMENT/SPORTS PROGRAM MALI SONČEK IN KINDERGARTEN RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN**

**Alenka Hrastar**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014**

**Special sports education**

**Number of pages: 58; number of sources: 13; number of pictures: 87 (source: personal archive).**

### **ABSTRACT**

Movement/sports program Mali sonček is an expansion and enrichment of a program Zlati sonček and is as such already implemented in kindergartens for a few years now. In kindergarten Radovednež Škocjan we implemented it two years ago. Besides other projects and activities, we are trying to implement physical activities in the program of kindergarten as much as possible. We are joining our forces together with parents and encourage them to spend their free time with children actively. At the end of the school year, we perform an analysis of all performed activities and this gives birth to many new ideas that could become a part of the program in the next years. This thesis introduces movement/sports program Mali sonček and its implementation in our kindergarten, the rising of the new ideas and possible improvements of activities, as well as recommendations for the future implementation of the program.

This thesis can provide support to every kindergarten with an implemented program Mali sonček; they can use the new ideas and recommendations to improve the implementation of their program, because it provides an example of an already implemented program, including recommendations and observations. It represents a combination of knowledge I've acquired at Faculty of sport, my own experiences, acquired in my free time and also by working with children.

**KAZALO**

1. UVOD .....	9
1. 1. PODROČJA DEJAVNOSTI V VRTCU .....	9
1. 1. 1. GIBANJE .....	9
1. 1. 1. 1. PRIMERI DEJAVNOSTI OD 1. DO 3. LETA.....	11
1. 1. 1. 2. PRIMERI DEJAVNOSTI OD 3. DO 6. LETA.....	12
1. 1. 1. 3. VLOGA ODRASLIH .....	13
1. 2. POMEN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU.....	14
1. 3. NAMEN GIBALNEGA/ŠPORTNEGA PROGRAMA MALI SONČEK.....	16
1. 4. GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK .....	17
1. 4. 1. MALI SONČEK – MODRI .....	18
1. 4. 2. MALI SONČEK – ZELENI.....	19
1. 4. 3. MALI SONČEK – ORANŽNI.....	20
1. 4. 4. MALI SONČEK – RUMENI .....	21
1. 4. 5. STROKOVNA UTEMELJITEV PROGRAMA MALI SONČEK .....	22
2. METODE DELA .....	23
3. GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN.....	24
3. 1. PREDSTAVITEV VRTCA .....	24
3. 2. MALI SONČEK IN SODELOVANJE S STARŠI V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN.....	25
3. 2. 1. PREDAVANJE ZA STARŠE .....	25
3. 2. 2. SODELOVANJE STARŠEV PRI ORGANIZACIJI POHODA .....	26
3. 2. 3. ŠPORTNO POPOLDNE S STARŠI.....	26
3. 3. MALI SONČEK NA RAVNI CELEGA VRTCA RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN .....	27
3. 3. 1. MALI SONČEK PO SKUPINAH .....	27
3. 3. 1. 1. NAVIHANČKI (2–3 leta) .....	27
3. 3. 1. 2. GUMBKI (1–4 leta) .....	27
3. 3. 1. 3. MEHURČKI (3–5 let).....	28
3. 3. 1. 4. CICIBANI (3–4 leta) .....	28
3. 3. 1. 5. RAZISKOVALCI (4–5 let) .....	29
3. 3. 1. 6. VSEVEDI (5–6 let).....	30
3. 3. 1. 7. OSTRŽKI (5–6 let) .....	30
3. 3. 2. SKUPNE DEJAVNOSTI VSEH SKUPIN.....	31
3. 3. 2. 1. RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA.....	31
3. 3. 2. 2. RADOVEDNEŽEV ORIENTACIJSKI POHOD .....	38
3. 3. 2. 3. RADOVEDNEŽEVA MINI OLIMPIJADA .....	41
3. 4. MALI SONČEK V SKUPINI RAZISKOVALCI .....	44
3. 4. 1. MASKOTA SKUPINE, KI POTUJE Z OTROKI DOMOV .....	44

---

3. 4. 2. DARILO OB ROJSTNEM DNEVU .....	44
3. 4. 3. VADBENE URE OB PETKIH .....	45
3. 4. 4. JUTRANJA TELOVADBA .....	47
3. 4. 5. ZIMSKE OLIMPIJSKE IGRE V VRTCU.....	48
3. 4. 6. KOLESARSKI TEDEN .....	51
4. SKLEP .....	53
5. VIRI.....	54
6. PRILOGE .....	55



## 1. UVOD

Gibanje in igra sta otrokovi primarni potrebi, zato je zelo pomembno, da imajo predšolski otroci veliko možnosti za gibanje in igro tako v zaprtem prostoru kot tudi na prostem. Bivanje na prostem je včasih težje izvedljivo zaradi različnih vremenskih situacij, vendar je pomembno, da se tudi v dežju, snegu, mrazu in vetru odpravimo ven in preživimo čas na svežem zraku. Gibalni/športni program Mali sonček je pripravljen predvsem zato, da otrokom v vrtcu omogočimo še več gibanja, ga nadgradimo in obogatimo tako, da je otrokom gibanje privlačno, zanimivo in tudi dostopno v vsakdanjem življenju.

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Specifična gibalna dejavnost za njegov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti pri tem predstavlja nenadomestljiv vir izkušenj. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv športnih stimulsov z napredovanjem otrokove rasti in zorenja vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot gibalni razvoj otroka (Pišot in Jelovčan, 2006).

Starši imajo velik vpliv na otrokove izkušnje v gibalnih dejavnostih. S svojim aktivnim načinom življenja lahko veliko pripomorejo in otroke navdušijo k različnim gibalnim dejavnostim. Eden glavnih ciljev Malega sončka je torej spodbuditi starše k sodelovanju in k aktivnemu preživljanju prostega časa, saj otroci prevzemajo navade staršev.

### 1. 1. PODROČJA DEJAVNOSTI V VRTCU

Kurikulum za vrtce vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v področja: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika.

Cilji pri posameznih področjih dejavnosti predstavljajo okvir, znotraj katerega so vsebine in dejavnosti strokovna ponudba vzgojiteljem. Na ravni izvedbenega kurikula vzgojitelji predlagane vsebine in dejavnosti na različne načine povezujejo, dograjujejo in dopolnjujejo, pri tem pa so jim v strokovno pomoč priročniki, v katerih so metodično in didaktično podrobneje razdelani primeri zaposlitev, ki prikazujejo vse pomembne faze vzgojnega dela: načrtovanje, vzgojno delo, opazovanje, evalvacijo (Kurikulum za vrtce, 1999).

#### 1. 1. 1. GIBANJE

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začne čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest (Kurikulum za vrtce, 1999).

Gibalni/športni program Mali sonček je pripravljen z namenom, da obogati gibalne dejavnosti v vrtcu, jih naredi otrokom še privlačnejše in jih motivira z nadgrajenimi vsebinami.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Zlati sonček je bil namenjen otrokom od 5. do 6. leta starosti, Mali sonček pa je namenjen otrokom od 2. do 6. leta, saj le tako lahko bolje in v večji meri vplivamo na gibalni razvoj otrok kmalu po vstopu v vrtec.

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Z gibanjem si otroci razvijejo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovemu razvoju in zdravju. Iz tega izhajajo globalni cilji (Kurikulum za vrtce, 1999):

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Bolj konkretno pa so v Kurikulumu za vrtce (1999) razčlenjeni tudi posamezni cilji, kot so:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje;
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora;
- razvijanje prstne spretnosti oziroma t. i. fine motorike;
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti;
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.);
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi;
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger;
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo;
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja;
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja ipd.;

- spoznavanje zimskih dejavnosti;
- usvajanje osnovnih prvin ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger;
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila;
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in "športnega obnašanja";
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo;
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene;
- spoznavanje oblačil in obutev, ki so primerne za gibalne dejavnosti;
- spoznavanje elementarnih iger ter športnih zvrsti, značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanjosti in preteklosti;
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

### 1. 1. 1. 1. PRIMERI DEJAVNOSTI OD 1. DO 3. LETA

Na vse dejavnosti, ki jih na področju gibanja predvideva Kurikulum za vrtce, se navezuje in opira Gibalni/športni program Mali sonček. Mali sonček sicer še ne vključuje otrok, starih od 1 do 2 leti, dvoletniki in triletniki pa izvajajo dejavnosti in naloge Malega sončka.

Tako lahko otroci po Kurikulumu za vrtce (1999):

- izvajajo naravne oblike gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, meti, skoki, poskoki, valjanje ...; v zaprtem prostoru, v naravi; po različnih površinah; pod, čez, skozi različna orodja; po različnih delih telesa; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi rekviziti ...);
- se vključujejo v dejavnosti, kjer se igrajo oziroma upravljajo z različnimi predmeti (paličice, kroglice, vrvice, krpice itn.) in snovmi (voda, mivka, pesek itn.), ki omogočajo gibanje z rokami, dlanmi, prsti, nogami in stopali (gnetenje, nizanje, pretikanje, presipanje itn.);
- vzpostavljajo oziroma vzdržujejo ravnotežje na mestu in v gibanju (stoja na eni nogi; hoja po črti, vrvi, hoja po nizki klopi; vzpostavljanje ravnotežja na različnih orodjih s pomočjo – deska na vzmeteh, velika žoga ...; guganje, zibanje, vrtenje ...);
- se igrajo različne elementarne igre (lovljenja, skrivanja, rajanja, skupinski teki ...; brez in z rekviziti);
- ponazarjajo predmete, živali in pojme, ustvarjalno se gibajo ob glasbeni spremljavi; izvajajo preproste plesne igre itn.;
- izvajajo dejavnosti v ritmu z rokami, nogami; z različnimi rekviziti; ob glasbeni spremljavi idr.);
- se igrajo igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanj z žogo (poigravanje, nošenje, kotaljenje, metanje, odbijanje, podajanje in lovljenje balonov, žog – različnih po velikosti, teži, obliki, materialu, barvi itn.);
- se vozijo z različnimi otroškimi vozili brez pedal in s tricikli oziroma z manjšimi dvokolesi s pomožnimi kolesi;

- se igrajo ob vodi in z vodo (izvajanje različnih iger ob vodi in z vodo; brez in z rekviziti ...; uporaba malih bazenčkov, plavajočih figuric ...);
- se igrajo in gibajo na snegu (različne igre na snegu in s snegom, brez in z rekviziti);
- hodijo v naravi (sprehodi v bližnjo okolico);
- vključujejo se v sprostitvene dejavnosti.

### 1. 1. 1. 2. PRIMERI DEJAVNOSTI OD 3. DO 6. LETA

Gibalni/športni program Mali sonček vse dejavnosti in naloge za vse starostne skupine predvideva in črpa iz dejavnosti, ki so zapisane v Kurikulumu za vrtce in jih nadgrajuje. Smisel dejavnosti v Malem sončku je, da so le-te obogatene in pripravljene otrokom privlačno in zanimivo, pripravljene so v večji meri v zunanjem okolju, na svežem zraku in ob vključevanju staršev.

V starejših starostnih skupinah otroci po Kurikulumu za vrtce (1999):

- izvajajo naravne oblike gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, visenje, skoki, poskoki, meti, valjanje, potiskanje, vlečenje ...; v zaprtem prostoru, v naravi; po različnih površinah; pod, čez, skozi različna orodja; po različnih delih telesa; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi rekviziti ...);
- se igrajo oziroma upravljajo z različnimi predmeti (kroglice, vrvice itn.) in snovmi (voda, pesek, mivka), ki omogočajo gibanje s prsti, dlanmi, rokami, nogami in stopali (gnetenje, prelivanje, presipanje, prijemanje, pretikanje itn.);
- se vključujejo v dejavnosti, s katerimi razvijamo ravnotežje na mestu in v gibanju (stoja na eni nogi; hoja po črti, vrvi, hoja po klopi različnih višin in širin; vzpostavljanje ravnotežja na različnih orodjih – ravnotežna deska, krožnik, hodulje ...; plezanje po plezalih; guganje, zibanje, vrtenje ...);
- premagujejo ovire s podplazenjem, preplezanjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov (žoge, palice, kocke itn.);
- izvajajo različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih; ob glasbeni spremljavi, ob štetju ...);
- sodelujejo v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in z rekviziti; lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti ...);
- ponazarjajo predmete, živali in pojme, ustvarjalno se gibajo ob glasbeni spremljavi; izvajajo preproste ljudske rajalno-gibalne igre ter gibalno-glasovne, ritmične in pevske igre; izvajajo preproste plesne in družabne plesne igre ...;
- izvajajo različne dejavnosti v ritmu z rokami, nogami; z različnimi rekviziti; ob glasbeni spremljavi ...;
- izvajajo različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanj z žogo in baloni (poigravanje, nošenje, kotaljenje, vodenje, metanje, odbijanje, podajanje in lovljenje balonov in žog, različnih po velikosti, obliki, teži, materialu, barvi); z različnimi deli telesa; na mestu in v gibanju; s pomočjo različnih rekvizitov ...;
- se igrajo ob in v vodi, ki jim sega do prsi (različne igre z vodo, igre za prilagajanje na vodo, brez in z rekviziti ...), plavanje v poljubni tehniki;

- se vozijo z različnimi otroškimi vozili: triciklom, skirojem in dvokolesom (v olajšanih in oteženih pogojih);
- sodelujejo v različnih igrah na asfaltni površini, ledu (kotalkanje, rolanje, drsanje, hoja, drsenje in zaustavljanje; ob steni, samostojno, s pomočjo; med in pod ovirami; izvajanje različnih iger, poligonov ...);
- se igrajo in gibajo na snegu in s snegom brez in z rekviziti;
- hodijo v naravi (sprehodi v bližnjo in daljno okolico, orientacijski izleti, izleti – napor pri hoji naj presega vsakodnevno obremenitev);
- vključujejo se v sprostitvene dejavnosti.

Primeri dejavnosti so odvisni od geografske lege vrtcev. Na področjih, kjer imajo pozimi sneg, bodo vrtci lahko imeli več dejavnosti na snegu in ledu kot vrtci, ki teh naravnih možnosti nimajo. Podoben nasvet velja za vrtce, ki imajo v bližini možnost za igre v vodi in plavanje (Kurikulum za vrtce, 1999).

### 1. 1. 1. 3. VLOGA ODRASLIH

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno prispeva prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev nalog ter sprejemanja napak in neuspešnih poskusov kot naravnega, večkrat tudi veselega, igrivega dela učenja. V takšnem vzdušju se tudi odrasel z otroki igra in uči, seveda če gre za takšne dejavnosti, pri katerih nadzorna vloga odraslega ni nujno potrebna (Kurikulum za vrtce, 1999).

Vzgojitelji in pomočniki nudimo otrokom ustrezne izzive in jim omogočamo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo. Pri izvajanju različnih dejavnosti otroke spodbujamo, opogumljamo, usmerjamo, preusmerjamo, popravljamo, jim svetujemo, pomagamo, demonstriramo, z njimi sodelujemo, se igramo in se tudi sami učimo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Otroke pozorno opazujemo in spremljamo njihov gibalni razvoj. Pomembno je, da so dejavnosti načrtovane na osnovi temeljitega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Otroci so uspešni le, kadar se upoštevajo značilnosti posameznika, saj je uspeh relativen glede na individualne interese in sposobnosti otroka. Otroku pomagamo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov. Pomemben je tudi način, kako otrokom sporočamo svoja spoznanja in pričakovanja. Otrokova prizadevanja, poizkuse in rešitve moramo jemati resno in objektivno. Otrokovo prizadevanje pohvalimo (Kurikulum za vrtce, 1999).

S tem, ko gibanje vključujemo tudi v ostale dejavnosti v vrtcu in jih povezujemo, otrokom ponujamo več gibalnih spodbud in delujemo hkrati na več ravneh razvoja.

Posebno pozornost naj namenimo otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni, in tistim, ki so gibalno manj spretni. Prve vodimo pri razvoju njihove nadarjenosti, druge pa podpiramo in opogumljamo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Deklice in dečke enako spodbujamo, da se vključujejo in preizkušajo v različnih zvrsteh gibalnih dejavnosti (Kurikulum za vrtce, 1999).

Z otroki se pogovarjamo o tem, kako doživljajo uspeh, kako neuspeh, kaj je pri tekmovanju pomembno in kakšno je "športno" obnašanje. V te razgovore lahko vpletamo tudi zgodbe iz življenja športnikov, ki jih otroci poznajo, aktualne dogodke v svetu športa (Kurikulum za vrtce, 1999).

Dejavnosti na tem področju povezujemo z drugimi področji (jezik, narava, družba, umetnost, matematika). Po različno intenzivnih dejavnostih naj se z otroki pogovarjamo o spremembah, ki jih zaznavajo na svojem telesu (zadihanost, utrip srca, znojenje, zardelost, žeja, utrujenost ...), zakaj te spremembe nastanejo in kaj pomenijo z vidika zdravja. Seznanjamo jih z osnovnimi načeli osebne higiene in skrbimo, da jih otroci po vadbi izvajajo. Pogosto uporabljamo izraze, kot so hitro, počasi, zmerno, naravnost, vijugasto, cik-cak, naprej, nazaj, okoli, v, na, pod, skozi, za, levo, desno, daleč, blizu, kratek, dolg, stegnen, skrčen itn., saj bodo otroci te pojme in izraze lažje razumeli in usvojili v povezavi z gibanjem. S pogovori, obiski muzejev, razstav, preko knjig, videoposnetkov itn. otroke seznanjamo z različnimi športnimi zvrstmi v domačem in tujem okolju iz preteklosti in danes (Kurikulum za vrtce, 1999).

Uporabljamo raznovrstne organizacijske metode (poligon, delo po postajah, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, štafete ...) in oblike dela (individualno, v parih, v manjših in večjih skupinah, skupno, kombinirano) ter različne standardizirane in improvizirane rekvizite. Dejavnosti organiziramo tako, da bodo otroci čim bolj aktivni. Tiste otroke, ki ne želijo sodelovati, poskušamo pridobiti s spodbujanjem in motiviranjem oziroma jim ponudimo druge zanimive dejavnosti. Skupaj z otroki pripravimo oziroma pospravimo športno orodje in rekvizite (Kurikulum za vrtce, 1999).

Oblike dejavnosti naj bodo različne po vsebini, trajanju, prostoru in vlogi odraslih. Čas izvajanja naj bo vnaprej določen (ob določenih dnevih) in priložnosten (glede na počutje in želje otrok, vremenske razmere ter druge okoliščine). Otrokom omogočamo, da imajo vsakodnevno možnosti za različne gibalne dejavnosti. Spodbujamo medsebojno sodelovanje med otroki, starši in vrtcem. Sodelovanje s starši lahko poteka v okviru različnih oblik dejavnosti v vrtcu, na primer izlet, orientacijski izlet, športno dopoldne ali športno popoldne (Kurikulum za vrtce, 1999).

Pri vseh dejavnostih in v vseh situacijah smo odgovorni za varnost otrok. Otroke navajamo na varnost pri izvajanju dejavnosti, uporabi igral in rekvizitov ter jih ozaveščamo o pomenu varnosti in sprejemanju osebne odgovornosti zanj (Kurikulum za vrtce, 1999).

## **1. 2. POMEN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU**

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih

pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek, Stančević in Zajec, 2012).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek idr., 2012).

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastnovoljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek idr., 2012).

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznava in usvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek idr., 2012).

Otrokom moramo torej omogočiti takšne gibalne/športne dejavnosti, ki jim bodo predstavljale ustrezne izzive; ti ne smejo biti ne prelahki, ne pretežki, ampak ravno pravi. Pomembno je stimulatивно okolje in spodbude, da otroci iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Včasih so vzgojiteljice otrokom natančno dajale navodila, kako naj izvajajo različne dejavnosti (npr. na poligonu), več so demonstrirale, jih popravljale, danes pa je večji poudarek na samostojnem reševanju problemov in spodbujanju ustvarjalnosti. Pri tem je pomembno, da se področje gibanja prepleta z ostalimi področji (jezikom, naravo, matematiko, umetnostjo, družbo) in da vse poteka sproščeno preko igre. Igra je ključni element, saj otroka motivira za delo. Vse dejavnosti naj bodo torej izvajane preko igre na način, da je otrokov cilj uspeh v igri, naš pa, da otrok pri tem izvaja gibalne naloge, ki smo jih zastavili (Videmšek idr., 2012).

Nova športna tehnologija, prilagojena otrokom, nam omogoča, da osnovne elemente različnih športov preko igre predstavimo otrokom že v predšolskem obdobju. Ob tem je treba poudariti, da je nujno potrebno uporabljati ustrezne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji. Gibalno učenje je ob ustrezni športni tehnologiji mnogo krajše in kakovostnejše, poleg tega pa takšne dejavnosti spodbujajo osebni uspeh vsakega posameznika. V kolikor vrtec še nima ustrezne športne dvorane in športnih pripomočkov, je smiselno, da se program izvaja v danih razmerah z improviziranimi pripomočki, hkrati pa se lokalno skupnost vključi v razmislek o dograditvi in dopolnitvi vrtca s primernimi prostori in

pripomočki. Priporočljivo je, da se čim več dejavnosti izvaja v naravi, tudi v nesončnem vremenu (Videmšek idr., 2012).

V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek idr., 2012).

### **1. 3. NAMEN GIBALNEGA/ŠPORTNEGA PROGRAMA MALI SONČEK**

Gibalni/športni program Mali sonček izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo razširitev, posodobitev in obogatitev; namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj (Videmšek idr., 2012).

Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Nagrada (športni pripomoček) in priznanje v prvi vrsti pomenita, da je otrok vključen v program, zato naj ju prejmejo vsi otroci, seveda po ustreznem procesu (Videmšek idr., 2012).

V Vrtcu Radovedne Škocjan sledimo programu, saj menimo, da nudi otrokom večjo motivacijo; otroci so bolj motivirani, če za vsako dejavnost dobijo potrditev v obliki nalepke v knjižico. Celo leto se veselijo, trudijo in pridno zbirajo nalepke, da lahko na koncu prejmejo še diplomo in nagrado. Tudi naloge so pripravljene tako, da jih zmorejo vsi otroci, tisti bolj uspešni pa lahko tudi napredujejo pri težjih nalogah.

Manj uspešnim otrokom in otrokom s posebnimi potrebami je treba posvetiti več pozornosti in jim prilagoditi naloge. Vzgojitelj naj tem otrokom gibalne/športne naloge prilagodi skladno z motnjo v njihovem gibalnem razvoju tako, da bodo ostale čim bolj podobne predlagani izvedbi, gibalna/športna dejavnost pa naj bo vsebinsko enaka. Otrok naj spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče marsikaj doseči, priznanje pa naj bo zanj spodbuda za njegov napredek in motivacija za vključitev v naslednjo stopnjo programa Mali sonček (Videmšek idr., 2012).

Poleg ciljev, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce za področje gibanja, so cilji gibalnega/športnega programa Mali sonček naslednji (Videmšek idr., 2012):

- Obogatiti program gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu zlasti na prostem z raznovrstnimi dejavnostmi, ki vključujejo sodobne in improvizirane športne pripomočke.
- Spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa.
- Spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere.



- Pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih.
- Spodbuditi športna društva, klube, zveze, zasebne športne delavce in druge k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu pri podajanju gibalnih/športnih vsebin predšolskim otrokom.

Poudarek je na usvajanju gibalne abecede; otroci izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja, skoki ..., postopoma do celostnega spoznavanja različnih športnih zvrsti. Poglavitni cilj je optimalno razvijati gibalne sposobnosti, še posebej koordinacijo (skladnost) gibanja in ravnotežje ter seznaniti najmlajše s čim več različnimi dejavnostmi. Gibalni/športni program Mali sonček temelji na elementarnosti in ne na tekmovalnosti! Pri predšolskih otrocih zaradi različnih razlogov ni priporočljivo posebej spodbujati tekmovalnosti, med drugim zato, ker bi s tem lahko manj sposobni zaradi pogostih porazov doživljali travme in bi se tako začeli izogibati gibalnim/športnim dejavnostim. Manj gibanja pa posledično vodi v začarani krog, saj negativno vpliva na bio- in psihosocialni status posameznika. V okviru programa Mali sonček morajo biti dejavnosti načrtovane tako, da spodbujajo uspeh vsakega posameznika ter naučijo otroka spoštovati razlike med vrstniki (Videmšek idr., 2012).

#### 1. 4. GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK

Gibalni športni program Mali sonček traja 4 leta in poteka na štirih ravneh:

- Mali sonček (modri) – za otroke od 2. do 3. leta;
- Mali sonček (zeleni) – za otroke od 3. do 4. leta;
- Mali sonček (oranžni) – za otroke od 4. do 5. leta;
- Mali sonček (rumeni) – za otroke od 5. do 6. leta.

Vse štiri ravni se vsebinsko povezujejo in dopolnjujejo (Videmšek idr., 2012).

Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci nalepko, ki jo nalepijo v knjižico. Program temelji na izbirnosti; da otroci uspešno zaključijo posamezen program, morajo izbrati določeno število nalog, za vsak program je število nalog posebej opredeljeno. Vzgojiteljice poskušajo izvajati proces za vse naloge oziroma čim večje število nalog (glede na materialne možnosti, klimatske razmere vrtca itd.), otroci pa morajo za osvojitve nagrade in priznanja na vsaki stopnji osvojiti določeno število nalog (možnost izbire). Po uspešno zaključenih nalogah otroci dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek idr., 2012).

Otroci, ki ne obiskujejo vrtca, lahko naloge opravijo tudi v okviru različnih društev, klubov ter zasebnikov v športu. Še boljše pa je, da jih v program vključi vrtec, ki je v njihovi neposredni bližini bivanja (Videmšek idr., 2012).

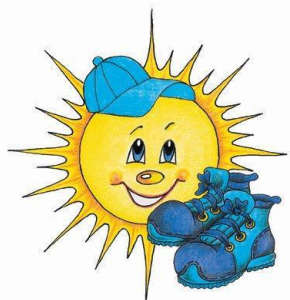


Slika 1. Mali sonček  
(avtor: Tina Švajger  
Sivec).

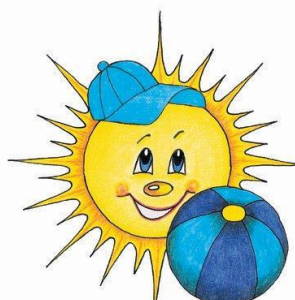
V primeru, da vrtec nima ustreznih pogojev (materialnih, kadrovskih), se lahko program prav tako izpelje v sodelovanju z društvi, klubi ali zasebniki v športu oziroma zunanjimi strokovnimi sodelavci (Videmšek idr., 2012).

Program je zasnovan tako, da motivira tudi manj sposobne otroke in otroke s posebnimi potrebami, za katere se gibalne naloge ustrezno prilagodijo, da jih lahko uspešno opravijo (Videmšek idr., 2012).

#### 1. 4. 1. MALI SONČEK – MODRI



*Slika 2. Modri planinec  
(avtor: Tina Švajger Sivec).*



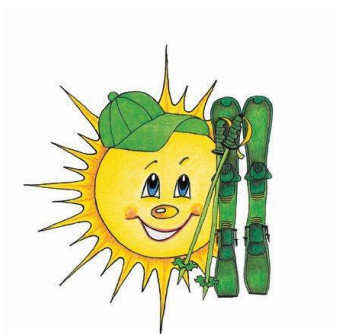
*Slika 3. Modri sonček - igre z žogo  
(avtor: Tina Švajger Sivec).*

Vsebuje 8 nalog:

- Modri planinec (4 izleti: 2 daljša sprehoda in 2 izleta);
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- igre na prostem;
- vožnja s poganjalčkom;
- igre z žogo;
- ustvarjanje z gibom in ritmom;
- naravne oblike gibanja.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek idr., 2012).

### 1. 4. 2. MALI SONČEK – ZELENİ



*Slika 4. Zeleni sonček – smučar*  
(avtor: Tina Švajger Sivec).



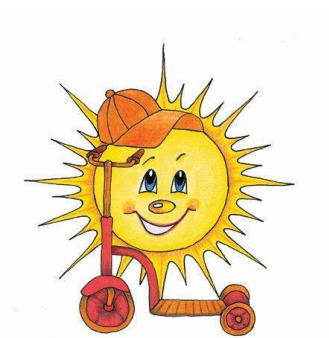
*Slika 5. Zeleni planinec*  
(avtor: Tina Švajger Sivec).

Vsebuje 8 nalog:

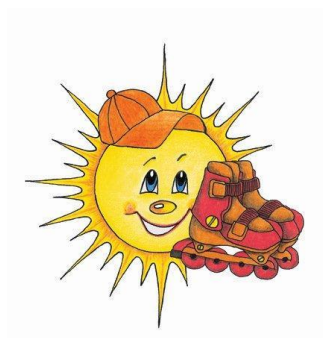
- Zeleni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- mini kros (tek 200 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- igre na prostem z alpskimi ali tekaškimi smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- vožnja s triciklom ali skirojem;
- igre z žogo;
- ustvarjanje z gibom in ritmom;
- naravne oblike gibanja.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek idr., 2012).

### 1. 4. 3. MALI SONČEK – ORANŽNI



*Slika 6. Oranžni sonček – skiro*  
(avtor: Tina Švajger Sivec).



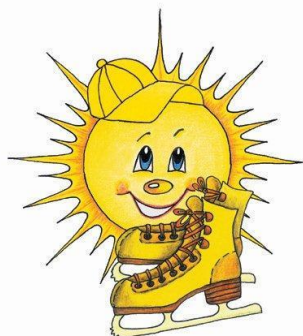
*Slika 7. Oranžni sonček z rolerji*  
(avtor: Tina Švajger Sivec).

Vsebuje 8 nalog:

- Oranžni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- mini kros (tek 250 do 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- vožnja s skirojem ali kolesarjenje;
- igre z žogo;
- ustvarjanje z gibom in ritmom;
- naravne oblike gibanja.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek idr., 2012).

#### 1. 4. 4. MALI SONČEK – RUMENI



Slika 8. Rumeni sonček – drsalec  
(avtor: Tina Švajger Sivec).



Slika 9. Rumeni sonček – kolesar  
(avtor: Tina Švajger Sivec).

Vsebuje 11 nalog:

- Rumeni planinec (5 izletov: 4 izleti in 1 orientacijski pohod);
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- mini kros (tek 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- kolesarjenje;
- rolanje;
- drsanje;
- igre z žogo;
- ustvarjanje z gibom in ritmom;
- elementi atletske in gimnastične abecede;
- igre z vodo, ob vodi in v vodi.

Otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek idr., 2012).

### 1. 4. 5. STROKOVNA UTEMELJITEV PROGRAMA MALI SONČEK

Gibalni/športni program Mali sonček je sestavljen iz štirih podprogramov oziroma stopenj, ki se vsebinsko smiselno dopolnjujejo in nadgrajujejo. Pomeni obogatitev področja gibanja v vrtcu, saj zajema raznovrstne gibalne/športne dejavnosti s pestrimi športnimi pripomočki, ki predstavljajo osnovne elemente različnih športnih zvrsti (Videmšek idr., 2012).

Pri izbiri gibalnih/športnih nalog so upoštevana naslednja strokovna izhodišča:

- Izbrane naloge se nadgrajujejo (od prve do četrte stopnje).
- Prevladujejo dejavnosti, ki se izvajajo na prostem.
- Pomembno mesto zavzemajo izleti kot najcenejša športna dejavnost v vseh starostnih obdobjih ter osnove gornišstva, ki je pomemben del slovenske narodne identitete.
- Zelo pomembno je prilagajanje na vodo kot začetek odpravljanja plavalne nepismenosti.
- Izbrane naloge pokrivajo vse letne čase, program spodbuja proces skozi vse leto.
- Prevladujejo dejavnosti, s katerimi razvijamo aerobne oziroma funkcionalne sposobnosti (vzdržljivost).
- Z vadbo, ki vodi do usvojitve posameznih nalog, otroci razvijajo zlasti koordinacijo gibanja in ravnotežje, ki sta v predšolskem obdobju najpomembnejši gibalni sposobnosti in zato zahtevata največ pozornosti.
- Naloge so igrive in za otroke realno dosegljive.
- Z gibalnimi/športnimi nalogami otroci preko igre usvajajo osnovne elemente različnih športov, s katerimi se lahko ukvarjamo do obdobja zrelosti in starosti.
- Program vključuje medpodročne povezave; vplivamo na vsa področja otrokovega razvoja (telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni).
- Naloge spodbujajo aktivno sodelovanje staršev. Otroci lahko izvajajo večino dejavnosti tudi doma (Videmšek idr., 2012).

## **2. METODE DE LA**

Metoda dela je deskriptivna, pri čemer so uporabljeni domači in tuji viri iz različnih medijev ter lastne izkušnje. V diplomskem delu so opisani novi zaključki, strnjen je pregled obstoječih virov, opisan je način izvajanja programa Mali sonček v Vrtcu Radovednež in opisane so ugotovitve na tem področju.

### 3. GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN

#### 3. 1. PREDSTAVITEV VRTCA



Slika 10. Logo vrtca Radovednež Škocjan;  
vir: Vrtec Radovednež.

Vrtec Radovednež Škocjan je vrtec pri Osnovni šoli Frana Metelka Škocjan in ima matično enoto v Škocjanu, kjer je 6 skupin, na Podružnici Bučka pa so 3 skupine.

V šolskem letu 2013/2014 smo se v Vrtcu Radovednež Škocjan prvič v celoti vključili v gibalni/športni program Mali sonček, ki je nadgradnja, razširitev in obogatitev Zlatega sončka.

S skupinama Radovedneži in Kobacaji, to sta najmlajši skupini v Škocjanu, ne sodelujemo v programu, kljub temu pa v veliki meri izvajamo različne gibalne dejavnosti.

V gibalni/športni program Mali sonček vključujemo v Škocjanu skupino Navihančki, kjer so otroci stari od 2 do 4 leta, skupino Cicibani, kjer so otroci stari od 3 do 4 leta, skupino Raziskovalci, tu so otroci stari od 4 do 5 let in skupino Vsevedi, kjer je starost otrok od 5 do 6 let. Na Podružnici Bučka delno vključujemo v program skupino Gumbki, kjer so otroci stari od 1 do 4 leta, celo skupino Mehurčki, v kateri so otroci stari od 3 do 5 let in skupino Ostržki, ki jo obiskujejo otroci stari od 5 do 6 let.

Mali sonček je namenjen otrokom od drugega do šestega leta in vsebuje 4 stopnje, ki se vsebinsko povezujejo in dopolnjujejo:

- Mali sonček – modri (za otroke od 2. do 3. leta);
- Mali sonček – zeleni (za otroke od 3. do 4. leta);
- Mali sonček – oranžni (za otroke od 4. do 5. leta);
- Mali sonček – rumeni (za otroke od 5. do 6. leta).

V program je vključenih 111 otrok vrtca Radovednež v Škocjanu in na Bučki in vsi na koncu prejmejo priznanje, saj vsi opravijo zadostno število nalog, ki so predstavljene v knjižici.

Pri dejavnostih v programu dajemo pozornost kontinuirani vadbi, ki poteka skozi vso šolsko leto v igrivem in zabavnem vzdušju, četudi bi nekateri otroci naloge zmogli opraviti že v prvih poskusih.



### **3. 2. MALI SONČEK IN SODELOVANJE S STARŠI V VRTCU RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN**

Starši so pomemben člen in sestavni del življenja in dela v vrtcu, hkrati so tudi največji zgled svojim otrokom. Če spodbudimo in motiviramo starše, bodo tudi otroci z veseljem sodelovali.

Kot je navedeno že v ciljih Gibalnega/športnega programa Mali sonček, želimo spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa ter spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere.

Zato smo se odločili, da že na uvodnih roditeljskih sestankih po skupinah staršem podrobneje predstavimo enega izmed projektov vrtca, za katerega smo se odločili v šolskem letu 2013/2014. Predstavili smo cilje Malega sončka, okvirno napovedali dejavnosti, predstavili naloge in jih povabili k sodelovanju.

#### **3. 2. 1. PREDAVANJE ZA STARŠE**

V vrtcu deluje Šola za starše, kjer staršem ponudimo predavanja z različnimi aktualnimi temami. Tako smo se v tem šolskem letu odločili, da bo eno izmed predavanj prav na temo Malega sončka in gibanja na splošno.

V oktobru 2013 smo pripravili predavanje z naslovom "Kako spodbujati malčkov gibalni razvoj" v izvedbi Alenke Hrastar. Na predavanje smo povabili vse starše otrok vrtca in ne samo tistih, ki so bili vpisani v Šolo za starše. Vzporedno smo pripravili gibalne urice za otroke na šolskem igrišču, kjer so vzgojiteljice poskrbele za animacijo in varstvo otrok, da so imeli starši čas za udeležbo na predavanju. Po predavanju so se otrokom pri gibalnih dejavnostih pridružili tudi starši. Popoldne smo zaključili s kolanjevim piknikom.

Udeležba na predavanju je bila kar številčna, staršem smo pripravili tudi naloge, da so kar se da aktivno sodelovali.

Podali smo jim strokovno razlago, kako poteka otrokov razvoj v vseh fazah, kako poteka otrokov gibalni razvoj in kakšne so gibalne sposobnosti otrok v predšolskem obdobju. Pogovarjali smo se o tem, kako vpliva na otrokov gibalni razvoj družinsko okolje in kaj naredimo za to v vrtcu.

Starši so bili na predavanju deležni priporočil, kako lahko vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, s katerimi nalogami in igrami jih krepijo in na kakšen način so oni zgled otroku pri gibalnih dejavnostih. Izmenjali smo si izkušnje in tako še obogatili naše ideje.

Staršem smo podrobneje predstavili namen in cilje Malega sončka. Povabili smo jih k sodelovanju pri dejavnostih.

### 3. 2. 2. SODELOVANJE STARŠEV PRI ORGANIZACIJI POHODA

Mali sonček vsebuje pri nalogah, ki jih otrok opravi za pridobitev nalepke in na koncu za osvojitve priznanja, tudi naloge za Modrega, Zelenega, Oranžnega in Rumenelega planinca. Pri tej nalogi se predvideva pohod, ki ga otrok opravi sam s starši. Odločimo se, da povabimo starše k organizaciji pohoda v okviru vrtca. Na sestanek povabimo predstavnike staršev skupin vrtca in jim predstavimo idejo. Staršem damo proste roke pri organizaciji pohoda, le spodbudimo jih. Ponudimo jim organizacijo Palčkovega zimskega večernega pohoda z lučkami do bližnjega hriba. Razdelijo si naloge, pozovejo k sodelovanju ostale starše in se lotijo dela. Skupaj določimo termin pohoda. Starši pripravijo vabila, organizirajo parkirišča pri izhodni točki, poskrbijo za prigrizke in čaj in pripravijo animacijo. Animatorke, oblečene v palčke, otroke spremljajo na pohodu mimo gozda in jih razveseljujejo z dobrotami. Pohod je s strani staršev in otrok vrtca dobro obiskan. Otroci so navdušeni nad idejo pohoda z lučkami.



Slika 11. Palčkov večerni pohod z lučkami.

### 3. 2. 3. ŠPORTNO POPOLDNE S STARŠI

Športno popoldne s starši prihranimo za konec. Ob koncu šolskega leta organiziramo Radovedneževo mini olimpijado, kjer pripravimo 8 nalog, v katerih se preizkusijo otroci skupaj s starši. Za zaključek sledi še slovesna podelitev priznanj in nagrad. Mini olimpijada je v večjem obsegu opisana v poglavju 3. 3. 2. 3. RADOVEDNEŽEVA MINI OLIMPIJADA.



Slika 12. Radovedneževa mini olimpijada – poligon.



Slika 13. Radovedneževa mini olimpijada - igre z vodo.

### **3. 3. MALI SONČEK NA RAVNI CELEGA VRTCA RADOVEDNEŽ ŠKOCJAN**

#### **3. 3. 1. MALI SONČEK PO SKUPINAH**

V vrtcu Radovednež Škocjan so v Gibalni/športni program Mali sonček vključene skupine Navihančki, Gumbki, Mehurčki, Cicibani, Raziskovalci, Vsevedi in Ostržki.

##### **3. 3. 1. 1. NAVIHANČKI (2–3 leta)**

V skupini Navihančkov je 14 otrok, starih od 2 do 3 leta in opravljajo dejavnosti Malega modrega sončka.

Cilji dejavnosti:

- Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanja ugodja v gibanju,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.

Dejavnosti Malega modrega sončka:

- vsakodnevno razgibavanje na različnih površinah, prostoru (travniki, gozd, igrišče, sprostitevni kotichek, šolska telovadnica),
- daljše in krajše vodene dejavnosti,
- vsakodnevni sprehodi v okolici vrtca in šole,
- seznanitev z različnimi gibalnimi rekviziti,
- igre z žogo,
- gimnastične vaje ob glasbi,
- ples in gibanje, oponašanje predmetov in živali,
- seznanitev in igra z rajalnimi plesi,
- vožnja s poganjalčki,
- sprehod s starši v jesenskem času, samostojni sprehodi v spomladanskem času,
- telovadba skupaj s starši v zimskem času,
- igre na snegu,
- zaključek in podelitev na mini olimpijadi.

##### **3. 3. 1. 2. GUMBKI (1–4 leta)**

V skupini Gumbkov je 10 otrok starih od 1 do 4 leta. 4 otroci opravljajo dejavnosti Malega modrega sončka, 6 otrok pa opravlja dejavnosti Malega zelenega sončka.

Za modri sonček opravijo:

- izlete,
- naravne oblike gibanja,
- igre z žogo,
- vožnjo s poganjalčkom,

- igre na prostem pozimi,
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom in
- mini olimpijado.

Za zeleni sonček opravijo:

- izlete,
- naravne oblike gibanja,
- igre z žogo,
- vožnjo s triciklom,
- igre na prostem pozimi,
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom in
- mini olimpijado.

Gibanje vsakodnevno vnašamo v program, tako da otroci dosegajo zastavljene cilje.

### **3. 3. 1. 3. MEHURČKI (3–5 let)**

V skupini Mehurčkov je 11 otrok starih od 3 do 5 let. 2 otroka opravljata dejavnosti Malega zelenega sončka, 9 otrok pa opravlja dejavnosti Malega oranžnega sončka.

- Zeleni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod po Bučki),
- igre brez meja (športno popoldne s starši),
- mini kros (tek 200 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču,
- vožnja s triciklom ali skirojem,
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibom in ritmom,
- naravne oblike gibanja,
- rajalne igre,
- spoznavanje elementarnih iger.

### **3. 3. 1. 4. CICIBANI (3–4 leta)**

V skupini Cicibani je 17 otrok, starih od 3 do 4 leta, ki opravljajo naloge Malega zelenega sončka:

- Zeleni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod),
- mini olimpijada (športno popoldne s starši),
- mini kros (tek 200 metrov),
- igre na snegu brez smuči in igre z nestrukturiranim materialom,
- vožnja s triciklom ali skirojem,
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibom in ritmom,
- naravne oblike gibanja.

### 3. 3. 1. 5. RAZISKOVALCI (4–5 let)

V skupini Raziskovalci je 24 otrok, starih od 4 do 5 let. 21 otrok je opravljalo naloge Malega oranžnega sončka, 3 otroci pa so opravljali naloge Malega zelenega sončka.

Dejavnosti, s katerimi sledimo ciljem programa:

- celo šolsko leto izvajamo različne gibalne dejavnosti za doseganje omenjenih ciljev,
- vsakodnevno razgibavanje, ples v paru, v skupini, vadbene ure v notranjih prostorih in na prostem v vseh letnih časih,
- pohodi (jesenski, zimski, spomladanski, nočni pohod s starši, orientacijski pohod),
- dejavnosti na trim stezi,
- kolesarjenje (dejavnosti so potekale cel teden na šolskem igrišču),
- igre z žogo (v veliki meri štafetne igre),
- ustvarjanje z gibom in ritmom,
- naravne oblike gibanja,
- mini olimpijada.

Otroci so dobro seznanjeni s pomenom gibanja za naše zdravje, seznanjeni so s potekom vadbe (ogrevanje, glavni del, umiritev), otroci so gibalno aktivni, izvajajo vse bolj natančne gibe, spretno rokujejo s športnimi rekviziti in pripomočki, izboljša se koordinacija, ravnotežje, vztrajnost, osvojili so pomen štafetnih iger in so spretni pri gibanjih z žogo.



Slika 14. Vadbena ura v naravi pri Raziskovalcih.



Slika 15. Vadbena ura v sprostitvenem kotičku pri Raziskovalcih.



Slika 16. Kolesarski teden pri Raziskovalcih.



Slika 17. Igre na snegu pri Raziskovalcih.

### 3. 3. 1. 6. VSEVEDI (5–6 let)

V skupini Vsevedi je 24 otrok starih od 5 do 6 let. 21 otrok opravlja naloge Malega rumenega sončka, 3 otroci opravljajo naloge Malega oranžnega sončka:

- pohodi, izleti:
  - pohod do GEOS-a Občine Škocjan,
  - pohod do Lovskega doma,
  - večerni pohod s starši na Stopno (v organizaciji staršev),
  - pohod v Zloganje,
  - orientacijski pohod, iskanje Radovedneževega zaklada,
  - trije pohodi med bivanjem v vrtcu v naravi (gozdna pot Zaplaške stezice, Bivališča škrata Čateža, Škratove gozdne igre),
    - igre brez meja:
      - starši imajo predavanje: Spodbujanje malčkovega gibalnega razvoja,
      - otroci imajo gibalne dejavnosti na igrišču,
      - mini olimpijada (skupaj s starši),
        - mini kros:
          - tek na 60 in 300 metrov,
          - plezanje po plezalni steni (vrtec v naravi),
            - drsanje:
              - enodnevno drsanje v Čateških toplicah,
                - igre z žogo:
                  - različne dejavnosti z žogo: podajanje, metanje na cilj, tapkanje, podajanje v paru, metanje žoge v zrak in lovljenje, igre v paru,
                    - ustvarjanje z gibom in ritmom:
                      - enkrat mesečno je izvedena dejavnost, kjer se otroci gibalno izražajo ob glasbi in samostojno ustvarjajo z gibom in ritmom,
                      - spoznavamo ljudska plesa: Ob bistrem potočku, Lepa, lepa lilija in Abraham ma sedem sinov (skupinsko ustvarjanje),
                        - elementi atletske in gimnastične abecede,
                        - prilagajanje na vodo, potapljanje glave, prilagajanje na upor vode, drsenje na vodi, gledanje pod vodo: Terme Čatež.

### 3. 3. 1. 7. OSTRŽKI (5–6 let)

V skupini Ostržki je 11 otrok, starih od 5 do 6 let. 9 otrok opravlja naloge Malega rumenega sončka, 2 otroka opravljata naloge Malega oranžnega sončka.

Dejavnosti, ki jih izvajamo:

- pohodi,
- orientacijski pohod,
- mini olimpijada,
- kolesarjenje,
- drsanje,
- igre z žogo,

- ustvarjanje z gibanjem in ritmom,
- igra z vodo (privajanje na vodo).

V prihodnje je zaželeno še več kontinuirane vadbe, ki poteka skozi celo šolsko leto, preverjanje predpisanih gibalnih nalog naj bo le sklepno dejanje daljšega obdobja igre in vadbe. Vključevanje staršev je pomembno, saj jih s tem spodbudimo k aktivnemu preživljanju prostega časa in k zavedanju, da je gibanje pomembno in zdravo in tako to v še večji meri prenesejo tudi na svoje otroke.

### 3. 3. 2. SKUPNE DEJAVNOSTI VSEH SKUPIN

Vsaka skupina izvaja dejavnosti in jih vključuje v program po svojih močeh. Pripravimo tudi skupne dejavnosti vseh skupin. Skupaj pripravimo Radovedneževo trim stezo, Radovednežev orientacijski pohod in Radovedneževo mini olimpijado za zaključek. Skupaj se udeležujemo tudi pohodov. Največkrat je pohod skupen enako starim skupinam oziroma skupinam, ki so si po starosti blizu. Tako lažje prilagodimo dolžino in trajanje pohoda.

#### 3. 3. 2. 1. RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

Na vrtčevskem igrišču z vsevedi in raziskovalci v okviru projekta vrtca Spoštljivo in odgovorno se igram in Gibalnega/športnega programa Mali sonček v aprilu in maju pripravimo Radovedneževo trim stezo z 20 nalogami, ki jih glede na zmožnosti opravljajo vse skupine vrtca. Naloge za trim stezo strnemo na območje vrtčevskega igrišča, uporabimo igrala, vmes pa je tudi nekaj prostih nalog. Otroci omenjenih skupin narišejo piktograme za posamezne naloge.

Naloge na Radovedneževi trim stezi:

#### *RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA*

##### *»MET ŽOGE NA KOŠ«*

*POJDI 5 KORAKOV STRAN OD KOŠA, OBRNI SE PROTI KOŠU IN POSKUŠAJ Z ŽOGO ZADETI KOŠ. NAREDI VSAJ 3 PONOVIČE.*



*Slika 18. Radovedneževa trim steza - met žoge na koš.*

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »GUGANJE V PARU«

POIŠČI SI PRIJATELJA IN SE SKUPAJ USEDITA NA GUMO. EDEN NAJ POGANJA GUGALNICO, DRUGI PA SEDI, NATO SE ZAMENJATA.



Slika 19. Radovedneževa trim steza - guganje v paru.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »SKLECE NA PESKOVNIKU«

Z ROKAMI SE NASLONI NA ROB POKRITEGA PESKOVNIKA, Z NOGAMI SE PREMAKNI NAZAJ, DA IMAŠ TELO IZTEGNJENO. NOS PRIBLIŽAJ ROBU PESKOVNIKA TAKO, DA POKRČIŠ ROKE, DELAŠ SKLECE. PONOVI 5-KRAT.



Slika 20. Radovedneževa trim steza – sklece.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »PLEZANJE PO PLEZALNI STENI«

SPLEZAJ DO VRHA PO PLEZALNI STENI IN NATO ŠE DOL. UPORABI VSE STOPKE IN OPRIMKE.



Slika 21. Radovedneževa trim steza - plezalna stena.



Slika 22. Radovedneževa trim steza - plezanje.



## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »AVTO«

POIŠČI PRIJATELJA, SKUPAJ SE USEDITA NA VZMETNO IGRALO V OBLIKI AVTA IN SE NEKAJKRAT ZAGUGAJTA.



Slika 23. Radovedneževa trim steza - vzmetno igralo – avto.



Slika 24. Radovedneževa trim steza – avto.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »KONJ«

USEDI SE NA VZMETNO IGRALO V OBLIKI KONJA IN SE NEKAJKRAT ZAGUGAJ.



Slika 25. Radovedneževa trim steza - vzmetno igralo – konj.



Slika 26. Radovedneževa trim steza – konj.

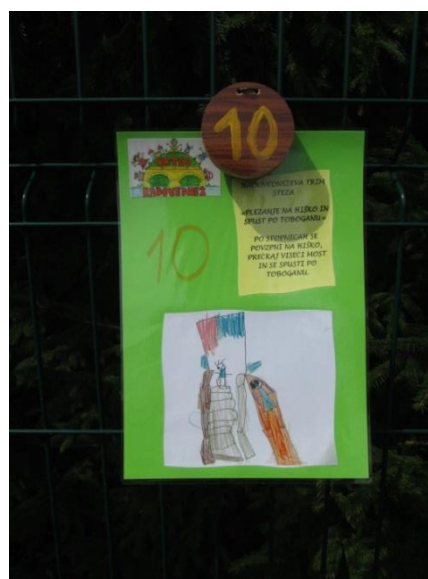
## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »PLEZANJE NA HIŠKO IN SPUST PO TOBOGANU«

PO STOPNICAH SE POVZPNI NA HIŠKO, PREČKAJ VIŠEČI MOST IN SE SPUSTI PO TOBOGANU.



Slika 27. Radovedneževa trim steza – hišica.



Slika 28. Radovedneževa trim steza - plezanje na hišico.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »VESA NA ROKAH«

NA PLEZALU SPLEZAJ PO GIBLJIVI VRVNI LESTVI, SE OPRIMI LESTVE V LOKU, SE V VESI NA ROKAH PREMIKAJ DO KONCA VISEČE LESTVE IN NA KONCU SKOČI DOL. VZGOJITELJICA POMAGA PRI VAROVANJU.



Slika 29. Radovedneževa trim steza - kombinirano igralo.



Slika 30. Radovedneževa trim steza - vesa na rokah.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »TEK V HRIB«

PRI PLEZALU SE PRIPRAVI IN STECI V HRIB DO SMREKE KOLIKOR HITRO MOREŠ. NAZAJ V DOLINO HODIŠ. TO PONOVI 3-KRAT.



Slika 31. Radovedneževa trim steza - tek v hrib.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »TEK OB MREŽI«

PRI VRATIH VRTČEVSKEGA IGRIŠČA JE START. PRETECI EN KROG PO NOTRANJNI STRANI OB MREŽI IGRIŠČA. CILJ JE SPET PRI VRATIH.



Slika 32. Radovedneževa trim steza - tek ob mreži.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »GUGANJE«

ZAGUGAJ SE SAMOSTOJNO NA GUGALNICI. IZTEGNI NOGE, KO GREŠ NAPREJ IN POKRČI, KO GREŠ NAZAJ.



Slika 33. Radovedneževa trim steza – guganje.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »PLEZANJE NA GRAD IN SPUST PO TOBOGANU«

SPLEZAJ NA GRAD IN SE SPUSTI PO TOBOGANU.



Slika 34. Radovedneževa trim steza - plezanje na grad.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »SKOK V MIVKO«

STOPI NA ROB PESKOVNIKA, SE PRIPRAVI IN SKOČI V MIVKO ČIMDLJE.



Slika 35. Radovedneževa trim steza – mivka.



Slika 36. Radovedneževa trim steza - skok v mivko.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »PLEZANJE PO VRVNI MREŽI«

SPLEZAJ DO VRHA PO VRVNI MREŽI, SE  
PREMAKNI LEVO IN DESNO PO MREŽI IN  
NATO DOL.



Slika 37. Radovedneževa trim steza - plezanje po vrvni mreži.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »MOTOR«

USEDI SE NA VZMETNO IGRALO V OBLIKI  
MOTORJA IN SE NEKAJKRAT ZAGUGAJ.



Slika 38. Radovedneževa trim steza - vzmetno igralo – motor.



Slika 39. Radovedneževa trim steza – motor.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »MIZA ZA 4«

POVABI ŠE 3 PRIJATELJE IN SE USEDITE NA  
VZMETNO IGRALO V OBLIKI MIZE IN SE  
NEKAJKRAT ZAGUGAJTE.



Slika 40. Radovedneževa trim steza - vzmetno igralo - miza za 4.



Slika 41. Radovedneževa trim steza - miza za 4.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »RAVNOTEŽNI MOST«

STOPI NA RAVNOTEŽNI MOST, Z OBEMA ROKAMA SE DRŽI OGRAJE IN PREVIDNO PREHODI VISEČE OVIRE.



Slika 42. Radovedneževa trim steza - ravnotežni most.



Slika 43. Radovedneževa trim steza - ravnotežni most.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »ZAJČJI POSKOKI«

NA PODLAGI OB PLEZALU SONOŽNO POSKAKUJ PO KVADRATIH NA TLEH IZ ENEGA V DRUGEGA.



Slika 44. Radovedneževa trim steza - zajčji poskoki.

## RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA

## »HOJA PO VSEH ŠTIRIH«

POSTAVI SE NA ROB ASFALTNEGA IGRIŠČA IN PO VSEH ŠTIRIH PREPLEZAJ TERASE ZUNAJ VRTČEVSKEGA IGRIŠČA. PONOVI 3-KRAT.



Slika 45. Radovedneževa trim steza - hoja po vseh štirih.

**RADOVEDNEŽEVA TRIM STEZA****»POČEPI V HIŠICI«**

V HIŠICI S KLOPICAMI DELAJ POČEPE, KOT DA SE SKRIVAŠ IN KUKAŠ ČEZ OGRAJO. PONOVI 10-KRAT.



Slika 46. Radovedneževa trim steza - počepi v hišici.

**3. 3. 2. 2. RADOVEDNEŽEV ORIENTACIJSKI POHOD**

V maju izvedemo Radovednežev orientacijski pohod v bližnji okolici vrtca. Sodelujejo skupine Cicibani, Raziskovalci in Vsevedi ter v vrtcu na podružnični šoli na Bučki še skupini Mehurčki in Ostržki. Vsaka skupina posebej se v časovnem razmiku pol ure poda na pripravljeno krožno pot z devetimi nalogami. Najprej otroke pozdravi Radovednež, maskota vrtca, in jim poda navodila. Ob poti otroke in vzgojiteljice spremljajo poleg gibalnih nalog tudi smerokazi in markacije. Na koncu je na šolskem igrišču skrit Radovednežev zaklad.



Slika 47. Radovednežev orientacijski pohod – začetek.



Slika 48. Radovednežev orientacijski pohod – iskanje nalog.



Slika 49. Radovednežev orientacijski pohod – zaklad.

Pismo Radovedneža z nalogami:

**POZDRAVLJENI CICIBANI, RAZISKOVALCI IN VSEVEDI!**

ALI ME POZNATE? JAZ SEM RADOVEDNEŽ. DOBRO, DA STE ME NAŠLI, KAJTI ZA VAS IMAM PRIPRAVLJENO ZANIMIVO NALOGO.

BI SE IGRALI Z MANO RADOVEDNEŽEVO IGRO? SUPER ... NAJ VAM POVEM, KAKO GRE ... ISKALI BOMO RADOVEDNEŽEV SKRITI ZAKLAD. KAJ PA JE TO RADOVEDNEŽEV SKRITI ZAKLAD? HMM, NAJBRŽ NEKAJ ZANIMIVEGA ... AMPAK, DA GA NAJDETE, SE BOSTE MORALI MALO POTRUDITI.

PRI ISKANJU RADOVEDNEŽEVEGA ZAKLADA VAS BODO SPREMLJALI DOLOČENI ZNAKI, ZELO POZORNO BOSTE MORALI SPREMLJATI OKOLICO.

NAJPREJ PREDSTAVIMO PRVI ZNAK (VELIK RDEČ KROG IN MANJŠI BEL KROG V NJEM) – TA POMENI, DA STE NA PRAVI POTI, ČE PA BO ZRAVEN NJEGA ŠE RDEČ LIST, PA TO POMENI, DA BOSTE Z VZGOJITELJICAMI POZORNO PREBRALI, KAJTI NA NJEM JE NALOGA, KI JO MORATE OPRAVITI, DA GRESTE LAHKO NAPREJ.

IN ŠE DRUGI ZNAK (PUŠČICA NA RUMENEM LISTU, KI KAŽE SMER) – PO NJEJ SE BOSTE RAVNALI, DA BOSTE NAŠLI PRAVO POT.

PRVA NALOGA JE ŽE TUKAJ: DA SE MALO OGREJEMO, BOMO NAJPREJ NAREDILI **10 POČEPOV**, KAR TUKAJ NA TEM MESTU.

SEDAJ PA POT NADALJUJTE PO PLOČNIKU OB CESTI MIMO PALČKOV. ALI VESTE, KJE SO PALČKI? PA PAZITE NA CESTI!

NO, LE POGUMNO NA POT IN UPAM, DA SE KMALU VIDIMO PRI ZAKLADU. SREČNO!  
VAŠ RADOVEDNEŽ

NALOGA 1:

ČESTITAM, PRIŠLI STE DO PRVE NALOGE.

**VARNO PREČKAJTE CESTO NA PREHODU ZA PEŠCE. ALI VESTE, KAKO SE ŠE DRUGAČE REČE PREHODU ZA PEŠCE?**

NADALJUJTE POT NARAVNOST V HRIB OB CESTI IN BODITE POZORNI NA PUŠČICO, KI KAŽE SMER, SAJ JO BOSTE MORALI KMALU SPREMENITI.

PAZITE NA CESTI!

NALOGA 2 :

TAKO, SEDAJ, KO NISTE VEČ NA CESTI, SI LAHKO VZAMETE MALO VEČ PROSTORA, SAJ NA TEJ GOZDNI CESTI NI VELIKO PROMETA.

**KER VEM, DA STE VSI VESELI, SKUPAJ Z VZGOJITELJICAMI ZAPOJTE IN ZAPLEŠITE PESMICO »KO SI SREČEN«.**

NADALJUJTE POT, KOT KAŽE PUŠČICA.

NALOGA 3:

PRIŠLI STE DO MAJHNE HIŠE. KAJ MISLITE, ALI KDO ŽIVI V NJEJ?

MOGOČE ŠKRATI ;) ŠKRATI SO ZELO HITRI IN DA BOSTE HITRI TUDI VI, MORATE VADITI.

**VZGOJITELJICI SE POSTAVITA NA POTI NARAZEN 20–30 METROV, VI PA BOSTE V PARIH PRETEKLI KOLIKOR HITRO MORETE RAZDALJO OD ENE VZGOJITELJICE DO DRUGE. KAR NAREDITE KOLONO PO DVA IN DVA.**

NADALJUJTE POT, KOT KAŽE PUŠČICA.

NALOGA 4:

**PRIŠLI STE V GOZD. NAŠTEJTE NEKAJ ŽIVALI, KI ŽIVIJO V GOZDU.**

**VZGOJITELJICI SE POSTAVITA NEKAJ METROV NARAZEN, VI PA PO DVA IN DVA SKAČETE KOT ZAJČKI OD ENE DO DRUGE. POTEM PA ŠE PO LEVI NOGI IN ŠE PO DESNI.**

NADALJUJTE POT, KOT KAŽE PUŠČICA.

NALOGA 5:

STE KDAJ V GOZDU SREČALI ŽABO?

**ČE ŠE NISTE, JIH POKLIČITE. Z ŽABJIMI POSKOKI PREMAGAJTE V PARIH RAZDALJO OD ENE VZGOJITELJICE DO DRUGE IN SE ZRAVEN OGLAŠAJTE KOT ŽABE.**

NADALJUJTE POT, KOT KAŽE PUŠČICA.

ČE BOSTE PREČKALI CESTO, BODITE PREVIDNI!

NALOGA 6:

ALI VIDITE VELIKO DREVES?

**IZBERITE SI VSAK SVOJE DREVO IN SE NANJ NASLONITE Z OBEMA ROKAMA. POTISKAJTE GA IN ZRAVEN TECITE NA MESTU.**

NADALJUJTE POT, KOT KAŽE PUŠČICA.

NALOGA 7:

ALI JE KJE V BLIŽINI AVTOBUSNA POSTAJA? MOGOČE VAS TAM ČAKA NASLEDNJA NALOGA.

**POJDI TE DO POSTAJE PO PLOČNIKU TAKO, DA EDEN ZA DRUGIM HODITE PO ROBU PLOČNIKA.**

VZGOJITELJICE PAZITE NA VARNOST, SAJ OTROCI LAHKO TAKO HODIJO PO PLOČNIKU SAMO SEDAJ, KO VZGOJITELJICE PAZITE, DA NE PRIDE KAKŠEN AVTO.

NALOGA 8:

STE NA AVTOBUSNI POSTAJI. KAKO SE PRIPELJE AVTOBUS DO POSTAJE? NAREDITE KROG.

VZGOJITELJICE BODO SPET POSKRBELE ZA VARNOST, VI PA **BOSTE PRETEKLI EN KROG TAKO, KOT PRIPELJE AVTOBUS.**

NADALJUJTE POT, KOT KAŽE PUŠČICA.

NALOGA 9:

NA VRTČEVSKEM IGRISČU NEKJE MED IGRALI POIŠČITE SKRITI ZAKLAD.

**NAJ SE ISKANJE ZAČNE.**

**BRAVO!**

**PRIŠLI STE NA CILJ.**

**USPEŠNO STE OPRAVILI VSE NALOGE, ZATO VAS V SKRITEM ZAKLADU ČAKA SLADKO PRESENEČENJE.**

**DOBER TEK!**

**VAŠ RADOVEDNEŽ**



### 3. 3. 2. 3. RADOVEDNEŽEVA MINI OLIMPIJADA

Za zaključek programa ob koncu šolskega leta pripravimo Radovedneževo mini olimpijado v petkovem popoldnevu s starši, kjer otroci na slavnostni podelitvi prejmejo tudi priznanja in nagrade za opravljene naloge v knjižici Mali sonček.

Za ogrevanje vsi skupaj zapešemo 3 plese: »Gosenica je lezla«, »Če si srečen« in »Od glave do peta«. Nato otroke razdelimo v skupine po barvah, otroci dobijo zapestnice – barvne trakove. Otrokom se pridružijo starši. Glede na barvo se otroci in starši razporedijo po označenih postajah.

1. SKOK V DALJINO V MIVKO Z ZALETOM (NAJPREJ SKOČI OTROK, NATO ŠE STARŠ).



Slika 50. Radovedneževa mini olimpijada - skok v daljino.

2. NOŠENJE VODE V LONČKU V VEDRO (2 SKUPINI) – OTROCI NOSIJO V LONČKIH, STARŠI NA KROŽNIKU ISTOČASNO.



Slika 51. Radovedneževa mini olimpijada - igre z vodo.

## 3. SMUČI ZA DVA.



*Slika 52. Radovedneževa mini olimpijada - smuči za dva.*

## 4. TEK OKOLI IGRIŠČA – OTROK IN STARŠ SKUPAJ PRETEČETA CEL KROG PO ROBU IGRIŠČA.



*Slika 53. Radovedneževa mini olimpijada - tek okoli igrišča.*

## 5. KOTALJENJE ŽOG – OTROCI KOTALIJO VELIKO ŽOGO DO CILJA, STARŠ PA NA VZPOREDNI PROGI MALO.



*Slika 54. Radovedneževa mini olimpijada - kotaljenje žog.*

6. POLIGON – PRESKAKOVANJE OVIR, SLALOM, POD OVIRAMI.



Slika 55. Radovedneževa mini olimpijada – poligon.

7. HOKEJ – S HOKEJSKIMI PALICAMI POTISKAJO ŽOGO MED STOŽCI DO CILJA.



Slika 56. Radovedneževa mini olimpijada – hokej.

8. PODIRANJE KEGLJEV.



Slika 57. Radovedneževa mini olimpijada - podiranje kegljev.

Za zaključek se zberemo in zaplešemo še ples »Račke«. Pri tribuni pa počakamo še na podelitev diplom in zaslužen nagrado.

### 3. 4. MALI SONČEK V SKUPINI RAZISKOVALCI

V skupini Raziskovalci se odločimo, da Gibalni/športni program Mali sonček in dejavnosti s področja gibanja v večji meri povežemo z ostalimi projekti na ravni vrtca in s projekti v skupini ter s tem še obogatimo gibalne dejavnosti otrok.

#### 3. 4. 1. MASKOTA SKUPINE, KI POTUJE Z OTROKI DOMOV

Za maskoto skupine izberemo 3 različne žoge. Pokažemo jih otrokom, ki predlagajo imena za njih. Z glasovanjem pridemo do končnih imen. Vsak teden v četrtek izžrebamo otroka, ki si izbere eno žogo, jo da v nahrbtnik, ki ga imamo za to pripravljenega, zraven pa dodamo še mapo z navodili in listi, da starši skupaj z otroki zabeležijo vse dogodivščine v tednu, ko je imel otrok žogo doma. Otroci imajo nalogo, da skupaj s svojimi družinami aktivno preživijo prosti čas in si ob tem izmislijo igro ali dejavnost z žogo, ki se jo igrajo doma, kasneje pa otrok to igro predstavi še svojim vrstnikom in vzgojiteljicama v vrtcu in skupaj se v tej igri tudi preizkusimo. Otroci skupaj s starši vestno izpolnjujejo naloge, ponosno predstavijo igro v vrtcu in se ob tem zabavajo.

#### 3. 4. 2. DARILO OB ROJSTNEM DNEVU

Otroku darilo, ki ga prejme v vrtcu ob rojstnem dnevu, zelo veliko pomeni. Zato poskušamo biti čim bolj ustvarjalni pri odločitvi. Povežemo projekt "Spoštljivo in odgovorno se igram" in Gibalni/športni program Mali sonček in nastane družabna igra, ki jo poimenujemo Raziskovalčeva igra.



Slika 58. Raziskovalčeva igra.

S to igro želimo spodbuditi otroke in njihove družinske člane k skupnemu aktivnemu preživljanju prostega časa. V igro vključimo različne gibalne in miselne aktivnosti in jo s tem popestrimo. Zraven priložimo igralno kocko, ki jo je potrebno sestaviti, figurice pa dobimo iz jajc presenečenja. Pripravimo kartice z nalogami v treh barvah. Na zelenih karticah so gibalne naloge, na rdečih uganke in na rumenih vprašanja iz poznavanja narave. Otrokom in njihovim družinskim članom je igra všeč in jo z navdušenjem sprejemajo.

### 3. 4. 3. VADBENE URE OB PETKIH

Vsak petek namenimo vadbenim uram. Izvajamo jih na prostem, v gozdu, na bližnjem travniku, na šolskem igrišču, na vrtčevskem igrišču, v veliki telovadnici ali v sprostitvenem kotičku, ki je namenjen gibalnim uricam vrličkarjev.



Slika 59. Vadbeni ura v sprostitvenem kotičku – poligon.



Slika 60. Vadbeni ura v sprostitvenem kotičku – poligon.

V vsakodnevni jutranji krogi se pogovarjamo tudi o pomenu gibanja za telo, pa tudi o športni opre. Uporabljamo športno terminologijo. Sploh na začetku šolskega leta večkrat poudarimo, da imamo ob petkih vadbeno uro in zato potrebujemo športno opremo, o tem pa obvestimo tudi starše na roditeljskem sestanku. Otroci se kmalu navadijo na to in sami opozarjajo starše, da potrebujejo športno opremo.



Slika 61. Vadbeni ura v sprostitvenem kotičku – poligon.



Slika 62. Vadbeni ura v sprostitvenem kotičku - igre z žogami.

Vadbeno uro tematsko prilagodimo temi meseca ali tedna v skupini. Spoznavamo štafetne igre, elementarne igre, poigravanja z žogo, naravne oblike gibanja, poligone in naloge s piktogrami. Z igrice razvijamo koordinacijo, preciznost, ravnotežje, moč.

Na vadbenih urah otroci spoznajo pomen ogrevanja pred glavnim delom vadbene ure. Vključujemo veliko različnih spretnostnih nalog. Največkrat se ogrejemo z igrice lovljenja, med tekom se otroci gibajo na različne načine in s tem spoznavajo različne oblike gibanja,

tako so večkrat miselno aktivni. Sledi raztezanje, ki ga kasneje otroci vodijo sami. Raztezanje smo opravili na zabaven način, največkrat ob zgodbi.



*Slika 63. Vadbena ura v sprostitvenem kotičku - igre z žogami.*



*Slika 64. Vadbena ura v sprostitvenem kotičku - igre z žogami.*

Sledi glavni del, ki ponudi otrokom veliko različnih, novih gibalnih izkušenj. V sprostitvenem kotičku pripravimo poligon s plezanjem, plazanjem, preskakovanjem in z različnimi spretnostnimi oblikami gibanja. Veliko vključujemo dejavnosti z žogami, žoge kotalimo, zadevamo cilj, mečemo, lovimo in se zabavamo. Tudi s štafetnimi igrami popestrimo naše ure. Spoznavamo, da ne moremo biti vsi prvi, da spodbujamo drug drugega pri nalogah, razvijamo ekipni duh in pomoč v skupini.

V veliki telovadnici dobimo možnost gibanja predvsem med šolskimi počitnicami in takrat dobro izkoristimo dane možnosti. Tam veliko tečemo, saj izkoristimo večji prostor. Tudi na zunanjem igrišču je tako.



*Slika 65. Vadbena ura v gozdu.*

V gozdu izkoristimo naravne ovire. Tako preskakujemo veje, hodimo po deblu ali tečemo v hrib in dolino.

Velikokrat pa zaradi prostorske stiske kar igralnico spremenimo v telovadnico.



Slika 66. Vadbena ura v igralnici.



Slika 67. Vadbena ura v igralnici.

### 3. 4. 4. JUTRANJA TELOVADBA

Vsakodnevno se zjutraj razgibamo. Po jutranjem krogu in zajtrku sledi umivanje zob in jutranja telovadba. Ker je v skupini 24 otrok, se razdelimo v dve skupini. Ena skupina odide v umivalnico na umivanje zob, druga skupina ostane v igralnici, kjer se z različnimi igrami in nalogami razgibamo. Nato skupini zamenjamo.

Za jutranjo telovadbo uporabimo veliko športnih rekvizitov in pripomočkov, tudi improviziranih, nekatere naredimo kar sami. Tako se razgibamo z različno velikimi žogami, obroči, trakovi, kolebnicami, sami naredimo ritmične trakove.



Slika 68. Jutranja telovadba.



Slika 69. Jutranja telovadba.

Razgibamo se ob glasbi, izštevankah in z otroškimi plesi. Spoznamo in naučimo se tudi nekaj družabnih iger.



Slika 70. Otroški plesi.



Slika 71. Otroški plesi.

Otroci kmalu osvojijo vrstni red nalog in velikokrat sami vodijo jutranjo telovadbo.

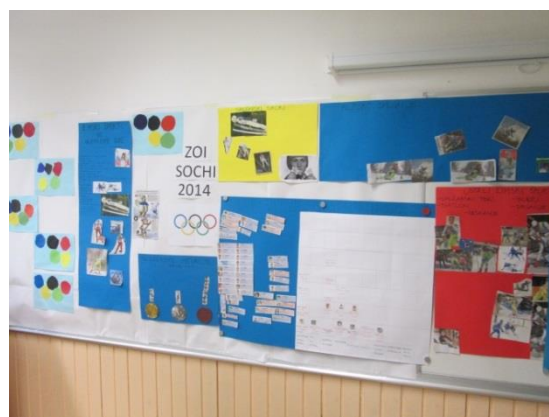


Slika 72. Jutranja telovadba.

Jutranja telovadba ne vzame veliko dodatnega časa, zelo pa popestri in pripomore pri koncentraciji za nadaljnje delo in nam da zagon za vse kasnejše dejavnosti.

### 3. 4. 5. ZIMSKE OLIMPIJSKE IGRE V VRTCU

Ko so na sporedu zimske olimpijske igre ali druga zimska športna tekmovanja, tudi raziskovalci vse naše dejavnosti prilagodimo zimskim športom. Veliko se pogovarjamo o zimskih športih, o olimpijskih igrah in o športnikih. Otroci doma poiščejo slike, ki jih kasneje uporabimo za izdelavo plakata.



Slika 73. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.



Pripravimo si tudi urnik tekem, kjer nastopajo naši športniki, in si jih ogledamo. Sproti zapisujemo rezultate v tabelo.



Slika 74. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.

Temo razširimo na vse dejavnosti, tako tudi ustvarjamo, rišemo, oblikujemo olimpijske kroge, smučarsko progo, smučarje in hokejiste.



Slika 75. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih – ustvarjanje.

Vse vadbene ure in jutranje telovadbe v februarju pripravimo na temo zimskih športov. V veliki telovadnici pripravimo Raziskovalčeve zimske olimpijske igre.



Slika 76. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.

Z različnimi gibalnimi dejavnostmi ponazorimo nekaj zimskih olimpijskih športov. Tako igramo hokej, se sankamo in smučamo na listih časopisnega papirja in skačemo v globino na debele blazine.



Slika 77. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.



Slika 78. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.

Vmes preizkusimo tudi spretnostni poligon, saj to spada v pripravo športnika na tekmovanje.



Slika 79. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.



Slika 80. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.



Slika 81. Zimske olimpijske igre pri Raziskovalcih.

Na koncu otroke razveselimo s podelitvijo medalj. Vsepovsod nas spremljajo olimpijski krogi, katere otroci postavijo in uredijo sami.

### 3. 4. 6. KOLESARSKI TEDEN

V maju je predviden kolesarski teden na šolskem igrišču. Vožnjo s kolesom opravljamo kar cel teden, tako lahko dobro izkoristimo pogoje, otroci namreč pripeljejo svoja kolesa v vrtec in jih tam pustijo cel teden. Starše že prej seznanimo s tem, nato počakamo na ugodno vremensko napoved.

Najprej pregledamo opremo. Pogovorimo se o pomenu varnostnih čelad. Pregledamo in se pogovorimo o delih kolesa, o zavorah, nato podamo še nekaj pravil varne vožnje in pravil obnašanja na igrišču, saj je na manjšem prostoru 24 kolesarjev.



Slika 83. Kolesarski teden.



Slika 82. Kolesarski teden.

Otroke s kolesi najprej razporedimo po celi dolžini igrišča. Na glavo damo čelade, nato jim naročimo, naj se odpeljejo po širini igrišča. Vsak posebej se odpelje po sredinski črti, da lahko ocenimo njihovo predznanje in usposobljenost pri vožnji s kolesom.

Tako otroke razdelimo v dve skupini. Dobimo eno skupino otrok, ki se vozi s pomožnimi kolesci in eno skupino otrok, ki se vozi brez pomožnih kolesc in ti otroci so na kolesu tudi dokaj spretni.

Skupino otrok, ki imajo pomožna kolesca, najprej usmerimo na zunanjo progo in ti se vozijo v krogu po označeni progi ob zunanjem robu igrišča. Prehitevanje ni dovoljeno, pa tudi na varnostno razdaljo morajo paziti.

Otroci, ki se spretno vozijo brez pomožnih kolesc, začnejo na poligonu v sredini igrišča. Imajo začrtano progo z nekaj vijugami med stožci in vožnjo po črti. Tudi njim ni dovoljeno prehitevanje in morajo paziti na varnostno razdaljo.



Slika 84. Kolesarski teden.



Slika 85. Kolesarski teden.

Če ima kateri izmed otrok težave pri vožnji, ga prestavimo v drugo skupino ali pa individualno naredimo nekaj vaj z njim.

Prvi dan ne zamenjamo skupin, saj le tako otroci lahko pridobijo veliko izkušenj z vožnjo. Nekateri doma nimajo toliko prostora in jim vožnja v krogu ob robu igrišča predstavlja velik užitek in novo izkušnjo.

Naslednji dan skupini zamenjamo, tistim hitrejšim in bolj spretnim pa dodamo dodatne naloge.

Spoznamo znak "stop" in preverimo, kako se odzivajo med vožnjo nanj. Nato vsak dan dodajamo nove naloge, spreminjamo postavitev poligona in tako nudimo nove izkušnje otrokom pri vožnji s kolesom. Ob koncu tedna prav vsi otroci preizkusijo tudi dodatne naloge na poligonu in ob toliko prevoženih metrih pridobijo veliko spretnosti pri vožnji s kolesom.



Slika 86. Kolesarski teden.

Za opravljene dejavnosti na kolesarskem tednu otroci na koncu prejmejo diplomo. Spodbujamo jih, da pripovedujejo staršem, kaj so dosegli in kolesarski teden jim ostane v lepem spominu.



Slika 87. Kolesarski teden.

## 4. SKLEP

V Vrtcu Radovednež Škocjan smo z vključitvijo v Gibalni/športni program Mali sonček želeli, da dejavnosti v okviru programa opravljamo kar se da kakovostno in v veliki meri. Glede na to, da je v letnem delovnem načrtu še veliko drugih dejavnosti, se nam zdi najbolj smiselno, da povezujemo vsa področja dejavnosti v vrtcu.

Vsaka vzgojiteljica ima v svoji skupini svoje načrte in cilje, tudi zamisli si lahko vse dejavnosti na svoj način. Nekaterim bolj ležijo dejavnosti s področja gibanja, drugim spet s področja umetnosti, tretji so lahko bolj domači pri naravi ali jeziku.

Ob vključitvi smo skupaj pregledali program, predstavili cilje in pomen, želeli smo ves vzgojiteljski tim spodbuditi, da kar se da v veliki meri vključujemo gibanje.

V skupini Raziskovalci posvečamo veliko časa in dejavnosti prav gibanju in v veliki meri sledimo ciljem in pomenu Gibalnega/športnega programa Mali sonček. Vsebine na temo gibanja in aktivnega življenjskega sloga vključujemo v jutranji krog. Med vsakodnevnim umivanjem zob ena skupina ostane v igralnici in opravi jutranje razgibavanje, nato se skupini zamenjata. V tem delu uporabljamo različne športne rekvizite in pripomočke. Veliko je tudi improvizacije in tudi sami naredimo nekatere pripomočke. Otroci so res seznanjeni z veliko različnimi športi in nemalokrat opazimo, da uporabljajo tako različne vaje, dejavnosti, izrazoslovje in pripomočke tudi med prosto igro. Vsi tudi vodijo jutranje razgibavanje in dobro poznajo zaporedje vaj, ki se ga držimo ob vadbi. Tudi ob petkovih vadbenih urah poznajo pomen ogrevanja in glavnega dela vadbene enote. Ko povzamemo ob koncu šolskega leta in v naslednjem šolskem letu, opazimo, da ti otroci veliko več pridobijo v gibalnih spretnostih, prostorskih predstavah, tudi pri vzdržljivosti, kar se kaže predvsem na pohodih. Kasneje se pokaže velik napredek pri teh otrocih med dejavnostmi drsanja in rolanja, saj bistveno hitreje osvajajo gibanje kot njihovi vrstniki, ki v prejšnjem letu niso bili v tolikšni meri vpeti v gibalne dejavnosti.

Otroci tudi prepoznajo določene športe in dejavnosti v naravi ali na televiziji. Spodbujajo starše k družabnim gibalnim igram, ki jih spoznavajo v vrtcu. Starši se vse bolj odzivajo na razne dejavnosti v povezavi z gibanjem, ki jih pripravi vrtec. Bi pa starši lahko več samoiniciativno vključevali sebe in otroke v gibalne dejavnosti. Tudi pri pohodnih dejavnostih v programu Mali sonček je mišljeno, da starši opravijo pohod sami z otrokom ali ga organizirajo v sodelovanju z vrtcem in tukaj so starši še precej neaktivni. Ob spodbudi pa dejavnosti stečejo.

Ob dobrem načrtovanju se da gibanje dobro vključiti v vse dejavnosti v vrtcu, s tem zelo popestrimo otrokom vsakdan pa tudi koristno je za njihovo zdravje in razvoj.

Gibanje ali pa vsaj delček športne dejavnosti ali terminologije je vpeto v vse dejavnosti v vrtcu, predvsem v skupini Raziskovalci. Otrokom predstavlja gibanje dobro popotnico za življenje in lahko postane njihov način življenja, kar vsekakor dobro vpliva na vsa področja razvoja. Vsi pa si pri tem bogatimo izkušnje in znanja.

## 5. VIRI

*Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2012) *Priročnik Mali sonček*. Pridobljeno s [http://www.sportmladih.net/programi\\_som/mali\\_soncek](http://www.sportmladih.net/programi_som/mali_soncek).

Videmšek, M., Stančevič, B., Zajec, J. in Reberšak Cizelj, M. (b.d.). *Gibalni/športni program Mali sonček*. Pridobljeno s [http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija\\_Sport\\_MS\\_17\\_22\\_maj\\_2012.pdf](http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_MS_17_22_maj_2012.pdf).

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem – Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). *En, dva, tri, igray se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## 6. PRILOGE

### Priloga 1

Predavanje, pripravljeno v okviru Šole za starše z naslovom »Kako spodbujati malčkov gibalni razvoj«.

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>KAKO SPODBUJATI MALČKOV GIBALNI RAZVOJ</b></p> <p>ALENKA HRASTAR<br/>Oktober, 2013</p>   | <h3>Starši, povejte ...</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Igra idej</b> (z vašim otrokom ste na domačem dvorišču in imate 15–30 minut na voljo samo za svojega oz. svoje otroke ... Katero gibalno dejavnost ali igro bi izbrali?)</li> </ul>    |
| <h3>Otrokov razvoj</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju.</li> <li>o Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti.</li> <li>o Potreba po gibanju je primarna otrokova potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti.</li> </ul> | <h3>Otrokov razvoj</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Gibanje spremlja človeka skozi celo življenje. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov intelektualni razvoj povezan z gibalnim.</li> <li>o Z različnimi dejavnostmi, zlasti z elementarnimi igrami, otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil igre, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.</li> </ul> |
| <h3>Otrokov gibalni razvoj</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Posebej izrazit je v prvih treh letih življenja.</li> <li>o Že v prvih dveh letih otrok doseže stopnjo, ki je ni sposoben doseči nobeno drugo bitje – začne se gibati v pokončnem položaju.</li> <li>o K hitrejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo ustrezne razmere: primeren prostor, ustrezna obleka in obutev, dobra volja, športni pripomočki in igrala, ki ga spodbujajo h gibanju ...</li> </ul>                     | <h3>Otrokov gibalni razvoj do 3. leta starosti</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Poteka po dveh smereh:</li> <li>o cefalokavdalna (nadzor mišic od glave navzdol) in</li> <li>o aproksimodistalna (nadzor mišic od centra telesa navzven).</li> <li>o Naravne oblike gibanja, kot so: hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese.</li> </ul>  |

### Gibalne sposobnosti otroka od 3. do 6. leta starosti

- Otrokova motorika se v tem obdobju spreminja hitro, in sicer postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotno in gospodarno.
- Razvoj od naravnih oblik gibanja do zahtevnejših športnih dejavnosti.
- Čim bolj pestra in široka paleta gibalnih izkušenj.

### Vpliv družinskega okolja

- Čim pogosteje se igrjamo s svojim otrokom in ga spodbujamo h gibalnim dejavnostim.
- Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot.
- Otroci prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote.

### Priporočila

- Od 11. meseca naprej naj se otrok pripravlja na hojo, vendar ga pri tem ne držite za roke in vodite. Omogočite mu, da se prosto plazí po tleh, pri tem poskrbite za varnost.
- Otroku nudite čim več priložnosti za hojo. Spremlja naj vas po stopnicah in na krajšo pot. Verjetno bo prehodil nekaj sto metrov.
- Igrajte se igrice, pri katerih mora otrok skakati ali hoditi po prstih.
- Zaplešite s svojim otrokom.
- Ravnotežje izboljšujejo igre z žogo in hoja po nizki zidani ograji ali po deblu (držite otroka za roko).

### Priporočila

- Za krepitev mišic in izboljšanje skladnosti gibov je primerna igrača na kolesih, na kateri bo otrok sedel in se poganjal z nogami.
- Razvoj moči in skladnosti gibov spodbuja gugalnice.
- Otroci naj se vam pridruži pri vsakdanjih opravilih.
- Triletnik naj se pozabava z igranjem ristanca. Držite ga za roko, ko poskakuje po eni nogi.
- Vožnja tricikla bo okrepila mišice meč.

### Priporočila

- Gibalni razvoj otroka spodbujajo gugalnica, tobogan, lesení konjiček, plezalna hišica, vrva lestev ipd.
- Petletniki lahko preizkusijo kotalke in hodulje.
- Ples (na primer balet) izboljšuje držo in ravnotežje.
- Plavanje krepi telesno sposobnost in moč.

### Primeri ...





## Mali sonček

- o Gibalno/športni program, ki izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo razširitev, posodobitev in obogatitev.
- o Namenjen otrokom od 2. do 6. leta starosti. (Zlati sonček – samo 5–6 let stari otroci).
- o Poudarek daje igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku.

## Mali sonček



- o Prilagoditev nalog manj uspešnim otrokom in otrokom s posebnimi potrebami.
- o Naj vsak otrok spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče doseči marsikaj.
- o Priznanje naj bo spodbuda za napredek in motivacija za naprej.

## Cilji projekta



- o Obogatiti program gibalno/športnih dejavnosti v vrtcu.
- o Spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju.
- o Spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere.
- o Pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvanju skozi celo življenje.

## Mali sonček

**Mali sonček – modri vsebuje 8 nalog (za otroke od 2. do 3. leta):**

- o Modri planinec (4 izleti: 2 daljša sprehoda in 2 izletaj);
  - o igre brez meja (športno popoldne s starši);
  - o naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
  - o igre na prostem;
  - o vožnja s poganjalčkom;
  - o igre z žogo;
  - o ustvarjanje z gibom in ritmom;
  - o naravne oblike gibanja.
- o Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog.



## Mali sonček

**Mali sonček – zeleni vsebuje 8 nalog (za otroke od 3. do 4. leta):**

- o Zeleni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
  - o igre brez meja (športno popoldne s starši);
  - o mini kros (tek 200 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
  - o igre na prostem z alpskimi ali tekaškimi smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
  - o vožnja s triciklom ali skirojem;
  - o igre z žogo;
  - o ustvarjanje z gibom in ritmom;
  - o naravne oblike gibanja.
- o Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog.



## Mali sonček

**Mali sonček – oranžni vsebuje 8 nalog (za otroke od 4. do 5. leta):**

- o Oranžni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
  - o igre brez meja (športno popoldne s starši);
  - o mini kros (tek 250 do 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
  - o igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
  - o vožnja s skirojem ali kolesarjenje;
  - o igre z žogo;
  - o ustvarjanje z gibom in ritmom;
  - o naravne oblike gibanja.
- o Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog.



|   |   |
|---|---|
| <h2>Mali sonček</h2> <p>Mali sonček – rumeni vsebuje 11 nalog (za otroke od 5. do 6. leta):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Rumeni planinec (5 izletov; 4 izletni in 1 orientacijski pohod);</li> <li>o igre brez meja (športno popoldne s starši);</li> <li>o mini kros (tek 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;</li> <li>o igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh; 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);</li> <li>o kolesarjenje;</li> <li>o rolanje;</li> <li>o drsanje;</li> <li>o igre z žogo;</li> <li>o ustvarjanje z gibom in ritmom;</li> <li>o elementi atletske in gimnastične abecede;</li> <li>o igre z vodo, ob vodi in v vodi.</li> <li>o Otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog.</li> </ul>  | <h2>Mali sonček</h2>  <ul style="list-style-type: none"> <li>o Vsak otrok ima knjižico, kamor se potrjujejo opravljene naloge.</li> <li>o Bistvo vsega je proces, ki poteka skozi vse leto in ne zgolj opravljanje nalog.</li> </ul> |
| <h2>Viri</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Videmšek, M., Stančević, B., in Zajec, J. (2012). Priročnik Mali sonček. Pridobljeno s <a href="http://www.sportmladih.net/programi_som/mali_soncek">http://www.sportmladih.net/programi_som/mali_soncek</a>.</li> <li>o Videmšek, M., Stančević, B., Zajec, J. in Reberšak Cizelj, M. (b.d.). Gibalni/športni program Mali sonček. Pridobljeno s <a href="http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_M5_17_22_maj_2012.pdf">http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_M5_17_22_maj_2012.pdf</a>.</li> </ul>  | <h2>Hvala za vašo pozornost!</h2>   |