

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

**MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ  
GIBANJA IN NARAVE V  
PREDŠOLSKEM OBDOBJU**

LIDIJA BENČINA

Ljubljana 2013



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

# **MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ GIBANJA IN NARAVE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT:

prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela  
Lidija Benčina

Ljubljana, 2013

## ZAHVALA

Kar nekaj časa je trajalo, da je ugledalo luč sveta moje diplomsko delo.

Za vso pomoč in nasvete se zahvaljujem mentorici prof. dr. Mateji Videmšek.

Za potrpežljivost in moralno podporo pa se zahvaljujem možu Dejanu.

Zahvala gre tudi starejšemu sinu Jakobu, ker se je lahko igral brez moje pomoči in našemu dediju, ker je nabiral kilometre z mlajšim sinom Aljažem.

Diplomsko delo pa posvečam moji mami Rozaliji. »Čeprav te ni več med nami, hvala ti za vse.«

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

**Ključne besede:** predšolsko obdobje, gibanje, narava, medpodročno povezovanje, primeri dejavnosti

## **MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ GIBANJA IN NARAVE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU**

**Lidija Benčina**

**Ilustrirala: Simona Bobnar**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 99 Število virov: 31 Število preglednic: 2**

### **IZVLEČEK**

V današnjem času se na vzgojno-izobraževalnem področju vedno bolj poudarja celostno obravnavanje otroka. Ni dovolj samo skopo podajanje informacij, temveč je v ospredju povezovanje različnih predmetnih področij. Na ta način zagotovimo, da so informacije, ki jih otrok sprejema zelo kvalitetne, prilagojene otrokovim sposobnostim, potrebam in starosti. Že zelo zgodaj se začne otrok odzivati na različne dražljaje iz okolja. Prvi stik z okoljem mu predstavlja bližina njegovega doma. Opazuje živali, rastline, neživo naravo, skratka vse, kar ga obdaja. Dogajanje v naravi – okolju želi videti, čutiti, slišati, vonjati, želi zadovoljiti svoje čutne zaznave in gibalne potrebe (plezanje, hoja, tek ...). Tako pa pridobiva izkušnje in se uči. Tudi otroci so si med seboj različni in lahko znanje, tako teoretično kot praktično, skozi povezave področij hitreje osvojijo.

V diplomskem delu smo se osredotočili na možnosti povezovanja vsebin s področja gibanja in področja narave. Podali pa smo tudi praktične primere različnih iger. Želimo razširiti možnosti uporabe vsebin narave na področju gibanja, s katerimi bomo usmerjeni v doseganje ciljev na gibalnem področju v predšolskem obdobju.

Narava in gibanje sta neločljivo povezana. Otroci so zelo radi v naravi, zato jim lahko poleg gibanja, na zanimiv način, približamo tudi naravne zakonitosti. Skozi igro lahko otroci sprejmejo veliko novih informacij s področja narave in jih ponotranjijo. Pričujoče delo bo v pomoč športnim pedagogom, vzgojiteljem in tudi staršem, pri njihovih usmeritvah za bodoče delo.

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

**Keywords:** preschool period, movement, nature, connecting different areas of education, examples of activities

## **OPPORTUNITIES OF CONECTING THE AREAS OF MOVEMENT NAD OF NATURE IN PRESCHOOL PERIOD**

**Lidija Benčina**

**Illustrated: Simona Bobnar**

**University in Ljubljana, Faculty of sport, 2013**

**Special sport education, Elementary education**

**Number of pages: 99 Number of sources: 31 Number of tables: 2**

### **ABSTRACT**

Nowadays the educational field increasingly emphasizes a holistic approach to child. It is not enough to feed scant information, but the focus is the integration of different subject areas. In this way we ensure that the information provided by the child adopts high-quality, personalized children's abilities, needs and ages. In the early years the child begins to respond to stimuli from the environment. The first contact with the environment it represents close to his home. He observes animals, plants, inanimate nature, in short, everything that surrounds him. Developments in nature - environment wants to see, feel, to hear, to smell, to satisfy his wishes of sensory perception and motor needs (climbing, walking, running ...). And so is gaining experience and learning. Children have different characteristics, and knowledge can be both, theoretical and practical, through connections of different areas faster won.

In the thesis we focused on the opportunities of connecting the field of movement and nature area. We also gave practical examples of different games. We want to expand the possibilities of use the nature content in the field of movement, with which we aim to achieve the goals of the locomotor area in the preschool period.

The nature and movement are inextricably linked. Children are very fond of nature, so we can offer them, besides the movement, also the natural laws in an interesting way. Throughout the game, kids can accept a lot of new information from the field of nature and they internalize them. The present work will support the sports teachers, educators and parents in their choices for future work.

## KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>8</b>
1.1 MEDPREDMETNE IN MEDPODROČNE POVEZAVE .....	10
1.2 KURIKULUM ZA VRTCE .....	11
1.3 PODROČJE GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU .....	12
1.3.1 Otrokov gibalni razvoj .....	13
1.3.2 Gibalne sposobnosti otrok .....	15
1.3.3 Področje gibanja v luči Kurikula za vrtce .....	18
1.3.3.1 Splošni in operativni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE« .....	18
1.3.3.2 Primeri gibalnih dejavnosti v predšolskem obdobju .....	21
1.3.4 Oblike dela pri predšolski športni vzgoji .....	30
1.3.5 Metode dela pri predšolski športni vzgoji .....	33
1.4 PODROČJE NARAVE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU .....	33
1.4.1 Splošni in operativni cilji za področje dejavnosti »NARAVA« .....	35
1.4.2 Primeri dejavnosti s področja narave .....	36
1.4.3 Naravoslovje v srečanju z okoljem .....	39
1.4.4 Skrb za naravo .....	41
1.4.4.1 Zbiranje embalaže za izdelavo športnih pripomočkov in njihova uporaba .....	45
1.5 CILJI .....	46
<b>2 METODE DELA</b> .....	<b>47</b>
<b>3 POVEZOVANJE PODROČIJ GIBANJA IN NARAVE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU</b> .....	<b>48</b>
3.1 IGRE NA PROSTEM IN V PROSTORU .....	48
3.1.1 Jutranja gimnastika .....	48
3.1.2 Gibalni odmor .....	49
3.1.3 Vadbena ura .....	49
3.1.4 Gibalna minuta .....	50
3.1.5 Sprehod .....	51
3.1.6 Izlet .....	51
3.1.7 Orientacijski izlet .....	53
3.1.8 Vadba na trim stezi .....	53
3.1.9 Športno dopoldne, športno popoldne .....	54
3.1.10 Športni program (Mali sonček) .....	54
3.1.11 Primeri iger za otroke od tretjega do šestega leta .....	55
3.2 IGRE Z VODO, OB VODI IN V NJEJ TER PLAVANJE .....	66
3.2.1 Dejavnosti z vodo .....	66
3.2.2 Plavanje in letovanje .....	67
3.2.2.1 Uporaba plavalnih pripomočkov .....	68
3.2.2.2 Prilagajanje na vodo .....	70
3.2.3 Primeri iger za otroke od tretjega do šestega leta .....	72

3.3	IGRE S SNEGOM IN NA NJEM .....	81
3.3.1	Zimovanje .....	81
3.3.2	Smučanje .....	82
3.3.2.1	Priprava otrok na sneg s pomočjo rolanja in kolesarjenja.....	83
3.3.3	Drsanje .....	84
3.3.4	Igre na snegu.....	85
3.3.5	Primeri iger za otroke od tretjega do šestega leta starosti. ....	87
4	SKLEP .....	97
5	VIRI .....	98



# 1 UVOD

Otroci so naše bogastvo. Vsi se trudimo, da bi jim zagotovili čim lepše in kvalitetno otroštvo. Veliko otrok je vključenih v različne oblike predšolskega varstva, kjer je zelo pomembno kakšne aktivnosti jim ponudimo. Za nudenje kvalitetnega programa pa potrebujemo tudi strokovno usposobljene kadre s teoretičnim in praktičnim znanjem. Predstavili bomo teoretična izhodišča, ki so bila temelj nadaljnjemu poglobljanju in raziskovanju možnosti povezovanja področij gibanja in narave.

Zaradi želje po kvalitetnejšem učnem procesu je bil v našem šolskem prostoru ponekod sprva vpeljan **integriran pouk**. Poudarjal je pomen otroka in otroku prilagojenega podajanja učnih vsebin, vendar je bil kasneje opuščen.

Pri integriranem pouku je učenec aktiven in samoiniciativen, uspešen, znanje izraža v različnih jezikih in pridobiva s pomočjo različnih metod in tehnik, ki jih usvoji in prenaša na nove tematske sklope. Tako postaja učenec učno samostojen. Učenje se prične s prepoznavanjem problema, zato se zahtevnost nalog približa vsakemu otroku. To se doseže s spremembo vloge učenca, le-ta postane vedoželjen, sproščen, aktiven, samostojen in ustvarjalen. Učenec s svojimi lastnimi močmi pride do spoznanj, tako se tudi vloga učitelja spremeni. Učitelj je najprej organizator dela, otroke usmerja, jih spremlja in spodbuja, ter pomaga (Kuščer, 1993).

Naša prva zastopnika integriranega pouka med obema vojnama, sta učitelja Ernest Vranc in Josip Dolgan. V svojih delih sta opisala in pojasnila teoretične ideje, ki jih je več učiteljev preizkušalo v praksi. Tak način dela so poimenovali celostni ali strnjeni pouk, vzrok za uvajanje le-tega pa je bil tudi v spoznanju psiholoških posebnosti otroka v prvih letih šolanja. V šolskem letu 1985/86 se je začel izvajati integrirani pouk, tak kot ga pojmuje danes, v posameznih oddelkih v Ljubljani in Celju pod vodstvom ZR Slovenije za šolstvo in šport. Predvsem se ga poslužujejo v prvem razredu, ker naj bi predstavljal čim lažji prehod otroka iz vrtca v šolo (Kolenko in Sivec, 1990).

Temeljne značilnosti integriranega pouka, ki jih navaja Bergantova (1990), so prizadevanja za uresničevanje naslednjih ciljev:

- v ospredje je postavljen otrok, kot aktiven subjekt,
- otroci naj v šolo prihajajo z veseljem,
- otroci naj v šoli dobijo spodbude za razvoj svojih sposobnosti,
- v prijetnem vzdušju naj se navajajo na skupno delo in življenje,
- v šoli naj ne bo strahu in boja za ocene,
- vsak otrok naj ob delu dobi zaupanje vase, v svoje sposobnosti in zmožnosti,
- otresti se moramo starih misli, da moramo držati otroka v strahu, da bo postal dober človek,
- šola naj postane humana in pomaga naravnemu razvoju otroka, učitelj naj prevzame vlogo prijatelja, svetovalca in pomočnika pri delu,
- odnos med učiteljem in učencem naj se gradi na zaupanju, želji po razgovoru in druženju,
- začetki dela naj bodo v igri in tako naj se navdušenje ob igri prenese v otrokovo ustvarjalno delo (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003).

Pred dobrim desetletjem se je po tujih zgledih v nekaterih slovenskih šolah na razredni stopnji pojavila ideja o integriranem pouku, ki je med seboj združeval različne predmete in njihove vsebine. V izvedbi pouka je prihajalo do tega, da so bili cilji nenatančno določeni, učitelji so dajali večji poudarek samo določenim vsebinam, največkrat glede na lastno usmeritev. Prepletenost je postala nestrukturirana, vključevala je »malo vsega« (Jacobs, 1989), zato se je slovenska šola ob svoji prenovi odrekla integriranemu pouku kot sistemski rešitvi, izraz *integracija* pa je bil s šolsko prenovo definiran kot »varstvo, vzgoja in izobraževanje razvojno drugačnih otrok ter otrok s posebnimi potrebami in njihovo vključevanje v skupni sistem edukacije« (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 1995).

## 1.1 MEDPREDMETNE IN MEDPODROČNE POVEZAVE

V diplomskem delu smo se osredotočili na povezovanje dveh področij in sicer področja gibanja in področja narave. V zadnjem času se v vrtcih in šolah poudarja pomen medpredmetnega in medpodročnega povezovanja. Ponujata nam veliko možnosti za popestritev in zanimivejše podajanje različnih vsebin. Povezovanje vsebin z različnih področij omogoča otroku širši pogled na problem in s tem tudi boljše pomnjenje. Vsi otroci se radi igrajo na prostem, še bolj zabavno pa je, če jim skozi igro na travniku, povemo katere rože rastejo in cvetijo okoli njih.

Nova šolska prenova, kot eno pomembnih kakovostnih prvin pouka poudarja medpredmetne in medpodročne povezave. V strokovni literaturi se pojavljajo različni izrazi, definicije le-teh pa niso popolnoma enoznačne, saj nekateri avtorji (Georgescu, 2000) ločijo *medpredmetno* (povezovanje predmetov iz uradnega predmetnika) in *medpodročno* povezovanje (kar pomeni predvsem prepletanje ciljev in vsebin različnih področij, kot so: vzgoja za demokratično življenje in spoštovanje človekovih pravic, vseživljenjsko učenje, zdravstvena vzgoja, okoljska vzgoja, komunikacijske veščine, vzgoja za mir in strpnost, socialne veščine ipd., s cilji in vsebinami uradnih predmetov), prav tako pa tudi povezovanje z dodatnimi dejavnostmi in zunajšolskimi aktivnostmi otrok (Kovač, Starc in Jurak, 2006).

Slovar izobraževanja (Dictionary of Education, 1973) definira medpredmetno povezovanje kot kurikularno organizacijo, ki je presek različnih stičnih točk predmetov. Osredotočena je na splošne življenjske probleme ali obsežna področja učenja, ki povezujejo različne dele kurikulumu v pomembno povezavo (Kovač, Starc in Jurak, 2006).

Shoemaker (1989) je medpredmetne povezave definirala zelo celostno: »To je izobraževanje, ki je organizirano tako, da je presečišče vsebin različnih predmetov; različne poglede kurikulumu združuje v pomensko zvezo, da se tako lahko osredotoči na široka področja učenja. Učenje in poučevanje obravnava na celovit način, ki vključuje učenčevo telo, misli, občutke, predhodne izkušnje, intuicijo; vse to pomaga učencu odkrivati interaktivni resnični svet.« (Kovač, Starc in Jurak, 2006).

Medpredmetne povezave so pomembna značilnost sodobnega vzgojno-izobraževalnega procesa, ki omogočajo pridobivanje celovitega in kakovostnega znanja. Ne smemo pa pozabiti, da tudi popestrijo sam učni proces in s tem dodatno motivirajo otroke in povečajo zanimanje ter sodelovanje. Sedanji učni načrti so ciljno naravnani in časovno bolj prilagodljivi, kar spodbuja izvajanje medpredmetnih povezav. Od učiteljev pa je odvisno,

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

kako in na kakšen način, bodo povezovali učne cilje z različnimi vsebinami in didaktičnimi pristopi.

Izkušnje kažejo, da se lahko proces učenja v sklopu določenega predmeta spodbudi in postane učinkovitejši, če pri tem vključujemo vsebine drugega predmeta in to predvsem v fazah izpopolnjevanja, utrjevanja in uporabljanja znanja. To potrjujejo spoznanja nekaterih raziskav (npr. Humphrey, 1990) v katerih se je izkazalo, da proces učenja nekaterih teoretičnih in praktičnih vsebin drugih predmetov poteka učinkoviteje z gibalnimi aktivnostmi, kot pa s tradicionalnimi metodami (Planinšec, 2000).

Izpostavili bomo dve načeli, ki sta zapisani v Kurikulu za vrtce (1999) in se nanašata na povezovanje različnih področij dejavnosti v vrtcu ter na sodelovanje z okoljem:

- **načelo horizontalne povezanosti** govori o povezovanju različnih področij dejavnosti v vrtcu in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja, saj je za predšolskega otroka posebej značilno, da so soodvisni in med seboj povezani tudi vidiki njegovega razvoja.

Izbor vsebin, metod in načinov dela s predšolskimi otroki, ki upoštevajo specifičnosti predšolskega otroka, v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu.

- **načelo sodelovanja z okoljem** poudarja upoštevanje različnosti in možnosti uporabe naravnih in družbeno-kulturnih virov učenja v najbližjem okolju vrtca, ter upoštevanje naravnih in družbeno-kulturnih specifičnosti okolij, iz katerih prihajajo otroci.

V diplomskem delu smo skušali kar najbolje osvetliti in predstaviti možnosti povezovanja narave in gibanja v predšolskem obdobju. Smernice so zapisane v Kurikulu za vrtce (1999), dodali pa bomo nekaj praktičnih primerov v obliki iger, katere bodo v pomoč staršem, vzgojiteljem in vsem ostalim, ki si želijo izvajati medpodročno povezovanje med gibanjem in naravo v praksi.

## 1.2 KURIKULUM ZA VRTCE

Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki ga je sprejel leta 1999 Strokovni svet RS za splošno izobraževanje in na eni strani spoštuje tradicijo slovenskih vrtcev, na drugi strani pa z novjšimi teoretskimi pogledi na zgodnje otroštvo in iz njih izpeljanimi drugačnimi rešitvami in pristopi dopolnjuje, spreminja in nadgrajuje dosedanje delo v vrtcih. Pomeni osnovo za oblikovanje izvedbenega kurikuluma vsakega javnega vrtca v Sloveniji (Videmšek in Pišot, 2007).

Pojem Kurikulum je vpeljan zato, ker je širši in celovitejši od pojma program in s seboj nosi tudi premik od tradicionalnega poudarka na vsebinah k poudarku na sam proces predšolske vzgoje, na celoto interakcij in izkušenj, iz katerih se otrok v vrtcu uči (Videmšek in Pišot, 2007).

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

Kurikulum poudarja, da otroci lahko izbirajo med različnimi dejavnostmi glede na želje, interese, sposobnosti, razpoloženje. Vendar pa gre za izbiro med alternativnimi dejavnostmi in vsebinami in ne za izbiro med sodelovanjem in nesodelovanjem, aktivnostjo in neaktivnostjo, usmerjeno zaposlitvijo in prosto igro. Kurikulum daje velik poudarek povezovanju različnih področij dejavnosti v vrtcu (gibaje, jezik, narava, družba, umetnost in matematika). Zagotavljati je potrebno aktivnosti z vseh področij in tako spodbujati vse vidike otrokovega razvoja. Zelo pomembno je tudi spoštovanje individualnosti (v nasprotju s skupinsko rutino), drugačnosti (v nasprotju z enakostjo), zasebnosti in strpnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Novi kurikulum priporoča timsko delo pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti: strokovnih sodelavcev znotraj vrtca, med vrtci in z drugimi vzgojno-izobraževalnimi, strokovnimi in drugimi institucijami. Še zlasti pa daje velik poudarek sodelovanju s starši in okoljem (Videmšek in Jovan, 2002).

Kurikulum upošteva procesno razvojni pristop, kar pomeni, da poudarek ni več na vsebini, ampak je v ospredju proces, ki temelji na ciljih, prilagojenih posamezni razvojni stopnji otrok (Videmšek in Jovan, 2002).

Praktična izpeljava zapisanih ciljev Kurikula (*izvedbeni Kurikulum*) lahko s svojo življenjsko noto, vpetostjo v socialni kontekst, z aktualnostjo, izbiro različnih metod in načinov dela, ki se naslanjajo na temeljna vedenja o otrokovem razvoju in poznavanje načel uresničevanja ciljev Kurikula za vrtce, pomembno prispeva k širšemu razumevanju predšolske vzgoje v vrtcu, njeni povezavi z družino, ostalimi ravni vzgoje in izobraževanja, drugimi strokovnimi institucijami ter lokalno skupnostjo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Kurikulum za vrtce vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja (Kurikulum za vrtce, 1999):

- *gibanje,*
- *jezik,*
- *umetnost,*
- *družba,*
- ***narava,***
- *matematika.*

Pri vsakem področju so navedeni cilji, ki predstavljajo okvir znotraj katerega vzgojitelji strokovno presodijo in odločijo kaj, kdaj in kako. V Kurikulu za vrtce (1999) nudijo predlagane vsebine in dejavnosti različne poti in načine, kako uresničevati cilje, kar pripomore k izvedbi.

### 1.3 PODROČJE GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Sodobni človek se je gibalno polenil. Tehnologija in najrazličnejši izumi so nam olajšali življenje tako, da gibanje ni več sredstvo preživetja. Različna prevozna sredstva nam omogočajo enostavno premagovanje velikih razdalj. Tudi za hrano se nam ni potrebno gibalno zelo naprezati. Otroci veliko več časa preživijo v zaprtih prostorih domov, vrtcev in šol. Namesto sprehodov in iger v naravi, igrajo igrice na računalnik in gledajo televizijo. V mestih se še posebej izraža problem kvalitetnega in varnega prostora za igro v naravi, saj nimajo vsi na voljo parka z igrali ali pa drugih zelenih površin. Vse to preprečuje in omejuje gibanje otroka in njegovo bivanje na zraku, kar pa vodi v zmanjševanje odpornosti otroškega organizma, upočasnjuje se tempo telesnega in gibalnega razvoja.

Pri naših prednikih pa je bilo gibanje edini način, s katerim so preživeli in si popestrili življenje. Njihov vsakdan je bil poln najrazličnejših gibalnih aktivnosti. Hodili, tekli, skakali so in plezali, ko so lovili in iskali hrano, se selili in se igrali. Otroci so posnemali odrasle v njihovih vsakdanjih opravilih, ter jih prilagodili svojim sposobnostim. Tako so se razvile aktivnosti, ki jim danes pravimo igra.

Gibalna dejavnost, predvsem v predšolskem obdobju, je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Namreč, če otrokova potreba po gibanju ni zadovoljena, se kažejo posledice, kot so nemirnost, nespečnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost. Z različnimi dejavnostmi otrok ohranja in krepi zdravje, razvija svojo igro in postaja bolj samozavesten (Videmšek, Tomazini in Grozdek, 2007).

Zgodnji gibalni razvoj je praviloma dobra ocena za napoved tempa celotnega duševnega razvoja. Otrok, ki se hitro gibalno razvija, ima večje možnosti za manipuliranje in komuniciranje z okoljem, kar je temelj za njegov nadaljnji uspešni duševni razvoj. Otrok, ki se je hitro gibalno razvijal, je lahko zgodaj prišel od povsem brezmočnega gibanja ob rojstvu do stopnje, ko je že razmeroma samostojen in neodvisen od pomoči in volje drugih. Tak otrok si je tudi prej zgradil osnove za uspešen čustveni in socialni razvoj, saj zaupa vase in je uspešen pri obvladovanju okolice. Še več, motorični razvoj ima v prvih dveh letih odločilno vlogo za razvoj prvih oblik intelektualnih sposobnosti (Horvat in Magajna, 1989).

Telesno aktivni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi, še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševne zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

### 1.3.1 Otrokov gibalni razvoj

Gibanje je nujno potrebno za otrokov nadaljnji psiho-fizični razvoj. Začne se že v predporodni dobi in se stalno izpolnjuje. Najbolj izrazit je človekov gibalni razvoj v prvih treh letih življenja. V tem času otrok doseže pokončno hojo in obvladuje prostor okrog sebe in predmete v njem. Pri načrtovanju dejavnosti, ki potekajo v različnih okoljih pa je potrebno poznati tudi osnovni otrokov gibalni razvoj.

Gibalni razvoj je odraz zorenja (na katerega vplivajo predvsem genetski, pa tudi okoljski dejavniki), ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci se razlikujejo glede na hitrost gibalnega razvoja, ki poteka v prvih petnajstih mesecih v dveh različnih smereh (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003):

- **od glave navzdol (cefalo-kavdalna smer)**

Otrok najprej razvije nadzor nad zgornjim delom telesa. Samostojno lahko drži glavo pokonci, preden je njegova hrbtenica dovolj močna, da bi sam sedel; preden bo otrok shodil, bo dolgo časa pokončno sedel.

- **od prsnega koša navzven (proksimo-distalna smer)**

Otrok razvije nadzor nad osrednjim delom telesa pred rokami in nogami. Zmore dvigniti prsni koš od tal, preden zna natančno seči z roko navzven, preden zna brcniti žogo ali s prsti pobrati predmet s tal.

Gibalni razvoj poteka v več stopnjah, znotraj katerih obstajajo različna obdobja. Razvojne faze in stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Videmšek in Pišot, 2007):

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13. leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Preglednica 1: Razvojne faze in stopnje gibalnega učenja v okvirnem starostnem obdobju.

**Refleksna gibalna faza:** refleksni gibi fetusa in novorojenčka predstavljajo prvo stopnjo gibalnega razvoja človeka. Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določen dražljaj (zvok, dotik, svetloba, sprememba telesnega položaja) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri. Namen zgodnjih refleksov je zaščita novorojenčkov pred škodljivimi dražljaji (npr. mežikanje), igrajo pa tudi pomembno vlogo pri nadzoru čustvenega razburjenja dojenčkov (npr. sesanje umiri njihovo razburjeno gibanje) (Videmšek in Pišot, 2007).

**Rudimentalna gibalna faza:** rudimentalne gibalne sposobnosti so začetne, nepopolne gibalne sposobnosti otroka. Rudimentalno gibalno fazo delimo na dve stopnji, in sicer: *stopnjo inhibicije refleksov* (kmalu po rojstvu je gibanje vedno bolj pod nadzorom razvijajočega se korteksa, kar povzroči, da se vedno več refleksov inhibira in postopno izgine) in *predkontrolno stopnjo* (pri otrocih okoli enega leta starosti opazimo že večjo natančnost in kontrolo gibanja; otroci se že naučijo pridobivati in obdržati ravnotežje, ravnanja z različnimi predmeti in gibanja v prostoru s precej veliko kontrolo) (Videmšek in Pišot, 2007).

**Temeljna gibalna faza:** približno od drugega do sedmega leta traja temeljna gibalna faza. V tem času postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilno za to fazo je, da otroci aktivno preskušajo, ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti (Videmšek in Pišot, 2007).

**Specializirana (športna) gibalna faza:** po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. Prehodno obdobje, ki traja do približno desetega leta, je prvo na tej stopnji gibalnega razvoja. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

### 1.3.2 Gibalne sposobnosti otrok

Mejniki v gibalnem razvoju so določena ključna vedenja, ki so pomembna za posamezno razvojno obdobje in se pojavljajo po točno določenem zaporedju (npr. plazenje, hoja, tek). Služijo bolj ali manj natančnemu napovedovanju otrokovega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Mejniki v gibalnem razvoju (Videmšek in Pišot, 2007).

<b>GIBALNA SPOSOBNOST</b>	<b>50%</b>	<b>90%</b>
Sedi brez opore.	6 m 4 d	8 m 13 d
Stoji ob opori.	7 m 20 d	10 m 2 d
Pincetni prijem.	9 m 3 d	13 m 24 d
Dobro hodi.	12 m 21 d	15 m 7 d
Stolp iz dveh kock.	13 m 25 d	17 m 8 d
Preiše krog.	37 m 8 d	47 m 8 d
Poskakuje na eni nogi.	42 m 10 d	55 m 9 d
Ujame vrženo žogo.	50 m 1 d	73 m 17 d

Preglednica 2: Mejniki v gibalnem razvoju – starosti pri katerih 50% in 90% slovenskih otrok usvoji določeno gibalno sposobnost.

Legenda: m - meseci, d – dnevi

- **Gibalne sposobnosti otroka do tretjega leta starosti**

Otrokov gibalni razvoj se začne najprej z gibi glave in poteka prek rok, zgornjega dela trupa do nog in stopal. Po štirih mesecih življenja ima glava že tako čvrst položaj, da otrok lahko sedi v naročju. Segati začne po predmetih, ki so v dosegu njegovih rok. Prvo prijemanje je počasno, nerodno in predstavlja bolj poskus, kako predmet pred sabo prijeti. Otrok se že poskuša plaziti v legi na trebuhu. Gibalni razvoj se nadaljuje prek glave in zatilja do mišic trupa. Te so sposobne opravljati gibe v različne smeri. Otrokov gibalni razvoj je zelo opazen, ko se začne obračati okoli svoje vzdolžne osi s hrbta na trebuh in nazaj na hrbet. Z razvojem hrbtnih mišic se že dvigne v napol sedečo držo (Videmšek in Visinski, 2001).

Okoli desetega meseca starosti otrok že sedi brez opore. Ko prek različnih oblik sedenja, opiranja in plazenja osvoji pokončno stajo, previdno začne delati prve korake. Takrat pravimo, da hodi. To ponavadi naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem. Takrat se zanj odpre čisto drugačen svet, svet, ki ga opazuje od zgoraj navzdol in pred seboj. Otrokova hoja je v začetku zelo negotova. Iz dneva v dan povečuje zanesljivost in nekako v osemnajstem mesecu starosti poskuša tekati (tek je le hitra hoja). Hoji se pridružijo tudi plezanje, potiskanje vlečenje, dviganje in metanje. Otrok postaja močnejši, spretnjši in hitrejši (Videmšek in Visinski, 2001).

Do tretjega leta starosti uspe osvojiti vse naravne oblike gibanja, kot so: hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese, kmalu pa se temu pridružijo še druge kompleksnejše gibalne naloge (osnovni elementi športnih zvrsti). Otroci omenjene starosti ta gibanja usvajajo počasi, negotovo in površno (Videmšek in Visinski, 2001).

- **Gibalne sposobnosti otroka od tretjega do šestega leta starosti**

To obdobje predstavlja v otrokovem gibalnem razvoju velik napredek. Otrokova motorika se nadgrajuje, gibanje postane učinkovitejše in bolj gospodarno. Pomembna je izbira primernih dejavnosti, s katerimi se ne razvija le gibalne in funkcionalne sposobnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Hoja in tek***

Hoja triletnega otroka je že dokaj zanesljiva, vendar je še vedno vijugasta in negotova. Padcev je veliko, največkrat pa je vzrok za le-te premajhno dvigovanje stopal. Otrok hojo večkrat prekine s čepenjem, sedenjem, plezanjem in skakanjem. Tek pri triletnikih je še vedno podoben hitri hoji, teče pa le na krajše razdalje. Pri štiriletnem otroku lahko opazimo, da je hoje enakomernejša, tek pa je bolj dinamičen in podoben teku odraslih. Otrok je sposoben teka v določenem tempu in ritmu, sposoben je hitro spreminjati smer. Tudi število padcev se zmanjša. To je tudi obdobje, ko rad tekmuje s sovrstniki.

### ***Skoki in poskoki***

Po drugem letu starosti otrok že poskuša skakati sonožno, kar mu ne povzroča večjih težav. Skače v daljino (skok čez jarek, lužo ...), globino (skok z roba peskovnika v peskovnik ...) in višino. Skok v višino pa jim povzroča največ težav. Ko otrok dopolni tri leta, že skače enonožno, skoku v daljino in globino pa se pridruži tudi skok v višino, ki ga izvaja v teku. Po petem letu starosti otrok brez težav skače enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Preskakuje tudi kolebnico (Videmšek in Visinski, 2001).



### ***Lazenje in plazenje***

Lazenje in plazenje sta prvi samostojni gibanji otroka, s katerima se premika v zeleni smeri. Triletni otrok lazi po trebuhu in boku, plazi se po kolenih in rokah, ter po vseh štirih in na ta način premaguje različne ovire. Po četrtem letu takšna gibanja za otroke ne predstavljajo več težav (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Plezanje***

Plezanje se pojavi že zelo zgodaj kot posebna vrsta gibanja. Še preden otrok shodi, že želi splezati na kakšen višji predmet. Plezanje triletnika je še nezanesljivo, težave ima tudi pri spustu. Ko dopolni štiri leta, vse te težave navadno izginejo. Otrokovo plezanje je bolj zanesljivo in pogumno. Premaguje tudi navpična plezala – različne letvenike, zvirala, kozolce, naravna plezala v parkih (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Metanje, lovljenje in zadevanje***

Triletni otrok je pri dejavnostih z žogo pogosto neuspešen. Metanje in lovljenje mu povzročata težave. Pri lovljenju mu žoga velikokrat pade na tla, še posebno, če mu jo podaja sovrstnik. Zaradi slabo razvite sposobnosti ocenjevanja razdalje in moči meta, pogosto ne zadane cilja. Otrok v tej starosti je sposoben s kotaljenjem podati žogo z levo in desno roko, čeprav je včasih pri tem še neroden (Videmšek in Visinski, 2001).

Štiriletni otrok precej napreduje tudi pri izvajanju osnovnih dejavnosti z žogo. Pri lovljenju je skoraj vedno uspešen, v razdalji do treh metrov pogosto zadane različne cilje, prav tako tudi mnogo dlje meče različne predmete. Štiriletnik poskuša potiskati žogo ob tla, pri čemer je s pogledom v celoti usmerjen v žogo. Po petem letu starosti je še uspešnejši, saj takrat že zmore uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem, odbijanjem, itn. (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Dvigovanje, nošenje, vlečenje in potiskanje***

Dvigovanje, nošenje, vlečenje in potiskanje različnih predmetov so zaradi krepilnega učinka za otroka zelo koristna gibanja. Pri izbiri teh dejavnosti pa je potrebna posebna previdnost. Teža predmeta, ki ga otrok nosi, ne sme biti prevelika (težka žoga ne sme biti težja od dveh kilogramov). Te gibalne naloge zahtevajo večjo mero previdnosti, vendar jih je priporočljivo izvajati, kadar je le mogoče, saj z njimi krepimo otroka. Še posebno so koristne z vidika organizacije, saj se z njimi otroka navaja na pomoč pri pospravljanju in pripravljanju športnih pripomočkov (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Vese***

Otrok že pred tretjim letom starosti preizkuša moč svojih rok v vesi na nizki veji ali različnih igralih, po četrtem letu že koleba z držanjem v nadprijemu, koleba tudi v mešani vesi, še bolj spreten pa je po petem letu, saj poskuša že s podprijemom (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Spretnosti na tleh***

Poimenujemo jih lahko tudi akrobatika. Začetno gibanje je naravno in elementarno (valjanje prek vzdolžne osi), izvajajo ga že enoletni otroci. Postopoma pa ta gibanja prerasejo v kompleksnejše gibalne strukture (stojo na lopaticah, valjanje prek prečne osi, premet v stran, razovka, stoja na rokah). Te gibalne naloge lahko izvajajo petletni otroci tudi že samostojno ali z delno pomočjo odrasle osebe (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Elementarne igre***

Pri elementarnih igrah – skupinskih igrah se otrok premika z naravnimi oblikami gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, skoki ...). Elementarne igre potekajo po ustaljenem redu. So enostavne, preproste in otrokom hitro razumljive.

### ***Kotalkanje (rolanje) in drsanje***

S kotalkanjem, rolanjem in drsanjem otrok navadno začne okoli petega leta starosti. Takrat se lahko tudi že vključi v tečaje za dejavnosti te vrste (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Kolesarjenje***

Otrok se že zelo zgodaj premika na različnih otroških vozilih brez pedal, tako, da se z nogama potiska naprej. Okoli tretjega leta starosti se vozi s triciklom, zatem s kolesom s pomožnimi kolesi, od petega leta pa obvladuje tudi spretnostno vožnjo na malem kolesu (Videmšek in Visinski, 2001).

### ***Sankanje***

Ko otrok dopolni tri leta, je sposoben potiskati in vleči sani na vzpetino ter se spuščati navzdol, seveda, v navzočnosti staršev. Veliko bolj samostojno, predvsem pa brez strahu, se otroci sankajo po četrtem letu, po petem letu pa na saneh uprizarjajo že prave akrobacije (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

### ***Smučanje***

Prve korake s smučmi lahko otrok opravi že pri dveh letih. Ko dopolni tri leta, se je sposoben spustiti po blagi strmini, med tem ko štiriletnik poskuša izpeljati tudi preproste zavoje. Štiri do pet letnega otroka lahko že vključimo v smučarski tečaj, kjer vsebine seveda posredujejo skozi različne igre. V zimovanje, ki zahteva vsaj nekajdnevno odsotnost staršev, navadno vključimo otroka, ki je star vsaj pet let (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

### ***Igre v vodi in plavanje***

O gibanju otrok v vodi lahko govorimo že od rojstva. S tem mislimo na kopanje, čofotanje, igranje, hojo v vodi itn. Ko otrok dopolni štiri leta, se že do pasu sproščeno giblje v vodi tako, da teka, se potaplja, skače v vodo itn. To je tudi čas, ko se začne vključevati v plavalne tečaje in se z igro uči plavati. Danes izvajajo programe, ki vključujejo v vadbo že dojenčke s starši. Stalen stik z vodo (igranje v vodi, čofotanje itn.) omogoča, da so otroci v njej sproščeni in se seveda mnogo hitreje naučijo plavati (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

## **1.3.3 Področje gibanja v luči Kurikula za vrtce**

Delo z najmlajšimi temelji na pozitivnih spodbudah, ki so v tem obdobju osnovna motivacijska metoda. V vrtcu, kot tudi doma, je potrebno otrokom nuditi različne dejavnosti v prostoru in na prostem. S takimi dejavnostmi se razvijajo najrazličnejše gibalne sposobnosti in otroci usvojijo osnovne gibalne koncepte. Z gibanjem si otroci razvijajo intelektualne sposobnosti, pomembno vlogo pa ima tudi pri socialnem in čustvenem razvoju. Skozi elementarne igre, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil, ter drug drugega.

Primarni otrokovi potrebi, sta potrebi po gibanju in igri. V kurikulumu so napisana splošna vodila, za področje gibanja, ki pa jih je potrebno prilagoditi različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, da lahko v čim večji meri doprinesemo k njihovem optimalnemu razvoju.

### 1.3.3.1 Splošni in operativni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«

V Kurikulumu za vrtce so zapisani splošni in operativni cilji za področje gibanja.

#### *Splošni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE« (Kurikulum za vrtce, 1999)*

- **Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok.**

Otrokom je potrebno omogočiti vsakodnevne dejavnosti, ki se lahko razlikujejo po:

- **vsebini** (dejavnosti z žogo, naravne oblike gibanja itd.);
- **trajanju** (vadbena ura, športno dopoldne, gibalna minuta itd.);
- **času** (vnaprej določene, priložnostne);
- **vlogi otroka** (spontane, vodene);
- **prostoru** (zunanji, notranji).

Zelo pomembno je, da otroke spodbujamo in motiviramo za samostojno reševanje gibalnih problemov. Pogosto se namreč zgodi, da otrokom namesto, da sami iščejo pot do rešitve, le-to ponudimo, naj si jo zapomnijo, s tem pa zaviramo njihovo ustvarjalnost. Dečke in deklice spodbujamo, da se enakovredno vključujejo v različne gibalne dejavnosti. Tako dobijo otroci pozitivno izkušnjo, ki jim pomaga pri razvijanju samopodobe, lažje pa tudi premagajo strah pred neuspehom.

- **Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja ob gibanju.**

Otrokom so različni pripomočki v pomoč, za motivacijo ter ugodje pri gibanju. Z njihovo pomočjo se postopoma zavedajo lastnega telesa in si pridobijo sposobnosti upravljanja z njimi. Z obvladovanjem svojih rok, nog in trupa začutijo in doživljajo ugodje (veselje, varnost ...) v gibanju. Širok spekter pripomočkov motivira otroke, da hitreje usvojijo tudi zahtevnejša gibanja. Pri vsem tem pa je zelo pomembno tudi sproščeno in zaupno vzdušje v športni igralnici.

- **Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti.**

Otroke navajamo na to, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti in se veselijo napredka v skladu s svojimi zmožnostmi.

- **Razvijanje gibalnih sposobnosti.**

Poznamo šest primarnih pojavnih oblik gibalnih sposobnosti:

- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- koordinacija,
- ravnotežje,
- natančnost in vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost.

- **Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.**

S tem, ko se otroci začnejo zavedati lastnega telesa, začnejo pridobivati zaupanje vanj in v gibalne sposobnosti ter pridobivati samozavest. Če otrok verjame vase, pomeni, da se zaveda svojih sposobnosti, je odprt do drugih in jih tudi ocenjuje bolj pozitivno.

- **Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov.**

Otroci se postopoma zavedajo, kje in kako se gibljejo v prostoru, ter začnejo spoznavati različne položaje in odnose med deli lastnega telesa do različnih športnih pripomočkov in do drugih otrok oziroma odraslih.

- **Postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.**

Pred začetkom posredovanja osnovnih elementov različnih športov poskušamo otroke čim bolj motivirati (pred večdnevni zimovanjem si ogledajo videoposnetek smučarske tekme, izdelajo plakat ...). Pri usvajanju osnovnih elementov športnih zvrsti sta zaželeno sodelovanje s starši in upoštevanje tradicije vrtca.

- **Spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.**

Pri mnogih dejavnostih in igrah se otroci igrajo v skupini, sodelujejo med seboj in si delijo športne pripomočke. Pri elementarnih igrah otrok spozna pomen sodelovanja ter smisel in pomen upoštevanja pravil. Postopoma pa se ga začne navajati na spoštovanje in upoštevanje različnosti drugih otrok.

### ***Operativni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«***

**Konkretniji cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), so razdeljeni v tri sklope.**

*Z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:*

- razvijanje koordinacije, oziroma skladnosti gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežja;
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora;
- razvijanje prstne spretnosti t.i. fine motorike;
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti, gibljivosti in vzdržljivosti.

*Z vidika usvajanja različnih znanj:*

- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itd.);
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavest prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger;
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo;
- iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov;
- sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja;
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja itd.;
- spoznavanje zimskih dejavnosti;
- usvajanje osnovnih prvin ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger.

*Čustveno-socialni cilji:*

- uvajanje otrok v igre, kjer je potrebno 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 obutve, primerne za gibalne dejavnosti;
- spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti, značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanosti 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 in zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Cilje, ki so zapisani za področje dejavnosti »GIBANJE«, uresničujemo z različnimi vsebinami in dejavnostmi. Za primer vzemimo gibljivost, ki jo lahko razvijamo z gimnastičnimi vajami, naravnimi oblikami gibanja, elementarnimi igrami ... Za to pa uporabljamo ustrezne oblike in metode dela, ki jih bomo natančneje predstavili v nadaljevanju.

### **1.3.3.2 Primeri gibalnih dejavnosti v predšolskem obdobju**

Veliko otrok je vključenih v različne oblike varstva. Osredotočili se bomo na bivanje in delovanje v vrtcih. Večino gibalnih aktivnosti, ki se izvajajo v notranjem prostoru, lahko prenesemo tudi v zunanji prostor. Pri tem pa moramo upoštevati določene zakonitosti zunanjega prostora (vreme, igralna površina, varnostne zahteve ...). V nadaljevanju sledi osnovna razdelitev gibalnih dejavnosti, v predšolskem obdobju, ki so tudi natančneje opisane. V vse te gibalne dejavnosti lahko vpletemo elemente narave.

#### **a) Naravne oblike gibanja**

Z izvajanjem naravnih oblik gibanja vzpostavljamo temelje kasnejšemu razvoju in izoblikovanju zahtevnejših, sestavljenih gibanj. Predstavljajo *gibalno abecedo* človeka, zato je njuno, da so v veliki meri prisotne pri otrokovem zgodnjem gibalnem razvoju. Ga z njimi seznanimo ter, da jih čim pogosteje uporablja. Izvajamo jih lahko v individualni, skupinskih in frontalnih oblikah dela. Zajete so v skoraj vseh elementarnih igrah, skozi katere otrok spoznava osnovna pravila in pomen upoštevanja le-teh pri športnih igrah. Z uporabo naravnih oblik gibanja, ki jih lahko uporabimo v vseh delih vadbene enote, se lahko dosežejo različni cilji vadbe, odvisno od organizacije vadbe ter izbire gibanj.

#### **✓ Hoja**

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru. Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago. Otrok se običajno nauči hoditi okrog 12. meseca starosti, vendar je to gibanje nezanesljivo in še nekoordinirano, saj se oblikuje vse tja do drugega leta starosti in še dlje (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

✓ ***Korakanje, galopiranje, tek, skipping***

Tek je le hitrejša gibanja, pri katerem se, zaradi močnejših in hitrejših odzivov od podlage, pojavi brez podpora faza, t.j. faza leta, pri čemer pa ne prihaja do večjih nihanj težišča telesa. Pomeni, da se iz otrokove hitre hoje (racanja), gibanje spremeni v izmenične odrive z noge na nogo. Takšen način gibanja je otrok sposoben osvojiti šele po drugem letu starosti, nakar ga izpopolnjuje vse do vstopa v šolo (uskaljevanje gibanja rok in nog, hitre spremembe smeri, sprint ipd.) pa še takrat imajo nekateri, zaradi življenja v pretirano urbanem okolju, težave z njegovo pravilno izvedbo (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

✓ ***Lazenja in plazenja***

Lazenje in plazenje sta prvi samostojni obliki gibanja, ki otroku omogočata premikanje v želeni smeri. Pri **lazenjih** si otrok pomaga le z rokama in nogama. Trup je dvignjen od podlage, lazi lahko v različnih oporah. Pri **plazenju** pa je celotno otrokovo telo v stiku s podlago. Tako lazenje kot plazenje zagotavljata krepitev mišic celotnega telesa in sklepov ter ugodno vplivata na razvoj hrbtenice. Otrok razvija predvsem sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč. Posebej se krepijo otrokove hrbtne, ramenske mišice in mišice lakti, kadar te vlečejo telo za seboj. Mišice spodnjega dela trupa, nog in stopal pa otrok krepi, kadar te potiskajo telo pred seboj.

✓ ***Plezanja***

Plezanja so gibanja pri katerih se vadeči premika v različnih vesah s pomočjo svojih okončin. Zaradi aktivnosti, ki se izvaja v nasprotni smeri sile gravitacije (vzpenjanje) ali v isti smeri, ob njeni amortizaciji (spušcanje), so ta gibanja zelo naporna, lahko pa tudi nevarna (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Plezanje je gibanje, katerega otrok razvije že v zgodnjih mesecih svojega življenja. Pojavljati se začne takoj, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri na raziskovanje višje ležečih površin. To pa mu uspe samostojno doseči le tako, da se ob objektu, ki ga zanima, z rokama povleče navzgor in se postavi na nogi. To so osnove plezanj, ki pa se v večji meri razmahnejo šele, ko otrok shodi, zato postane okretnejši v prostoru in ko si v večji meri okrepi mišice rok in ramenskega obroča (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

✓ ***Skoki in poskoki***

Skoki so gibanja, za katera je značilno, da so sestavljena iz treh faz: odziva, leta in doskoka. Za skoke v višino in daljino sta pomembnejši fazi odziva in leta, pri skokih v globino pa predvsem fazi leta in doskoka (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Danes predstavljajo skoki gibanja, ki se v otrokovem gibalnem razvoju pojavijo nekako po drugem letu starosti, ko že zadovoljivo obvlada hojo in nima več pretiranih težav z ravnotežjem. Otrok skače v daljino (npr. preko luže, še raje pa vanjo), se spusti v globino (npr. skok z roba pločnika) ter skoči celo v višino. Ti skoki so v začetku le sonožni, nekako po tretjem letu starosti pa se začnejo pojavljati enonožni odzivi, ki se izvajajo že tudi v povezavi s tekom – zaletom (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

✓ ***Dviganja in nošenja***

**Dviganja** so gibanja, pri katerih predmete ali lastno telo premikamo v nasprotni smeri od sile gravitacije. **Nošenja** so gibanja, pri katerih se predmet med premikanjem v prostoru zadržuje v dvignjenem položaju (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Pri teh oblikah gibanja moramo biti pozorni, da ne pride do poškodb v primeru prevelikih bremen. Največkrat jih uporabljamo pri postavitvi in pospravljanju rekvizitov, pri čemer nam otroci pomagajo.

#### ✓ *Potiskanja, vlečenja*

**Potiskanja** so gibanja, pri katerih je objekt običajno pred vadečim, ki ga skuša odriniti od sebe. Pomeni, da se bo objekt gibal proč od izvora sile oz. bo sila usmerjena k objektu. **Vlečenja** so gibanja, pri katerih skuša vadeči objekt pritegniti k sebi, kar pomeni, da se bo objekt gibal k izvoru sile oz. bo sila usmerjena od objekta. Tako se glede na premikanje objekta pri potiskanjih vadeči za objektom, pri vlečenjih pa pred njim. **Upiranja** se lahko pojavijo tako pri potiskanjih kot pri vlečenjih, kadar je vložena sila enaka nasprotni sili ali je manjša od mase objekta, ki ga želimo premakniti (Pistolnik, Pinter in Dolenc, 2002).

#### ✓ *Valjanje*

Pri valjanju je lahko celotno otrokovo telo v stiku s podlago. Začetni položaj je leža na tleh iz katere se na različne načine (naprej, nazaj, po ravnini, po strmini ...) valja okrog vzdolžne osi telesa, pri čemer sta lahko roki iztegnjeni ali pa ob telesu. Lahko pa se otrok valja preko prečne osi telesa in izvaja preval naprej ali nazaj, na različnih površinah in naklonih le-teh. Pri izvajanju prevalov moramo biti pozorni, da niso otroci premajhni, ker prihaja do prevelikega pritiska na vratna vretenca, ki šele nastajajo.

#### ✓ *Metanje, lovljenje, zadevanje*

To so gibanja, ki razvijajo osnovne sestavine otrokove motorike. Odvisna so od ročnih spretnosti, kar pomeni, da je za njihovo izvajanje potrebna skladnost gibanja, natančnost, hitra odzivnost, pravšnje aktiviranje moči za premagovanje teže predmeta; obratno njihova vadba razvija ročne spretnosti (Kosec in Mramor, 1991).

Štiri letni otroci že mečejo dlje in tudi pri lovljenju so skoraj vedno uspešni, pet letni otroci pa že lahko uskladijo hojo in tek z metanjem, lovljenjem in zadevanjem.

Za izpopolnjevanje in razvijanje natančnosti podajanja, lovljenja in zadevanja je dobro izvajanje osnovnih dejavnosti z žogo. S temi dejavnostmi se razvija otrokova pozornost in situacijsko mišljenje. Otroka pa hkrati tudi navajamo na sodelovanje, spoštovanje različnosti in upoštevanje preprostih pravil.

#### ✓ *Vesa*

Vese so gibanja, pri katerih največkrat držijo vso telo ramenski obroč, lakti in roke, razen pri podkolenski vesi in podkolenski vesi strmoglavo. Vese krepijo mišičje ramenskega obroča, lakti in rok (prijem), pri mešanih vesah se krepijo tudi noge, celo stopala, ker se z njimi otrok odriava. Pri vesah se raztezajo prsne in hrbtne mišice, razteza se tudi hrbtenica (Kosec in Mramor, 1991).

Lahko se izvajajo na drogu, letveniku, vrvi, različnih igralih pa tudi v naravi, na nizki veji. Po četrtem letu otroci že uporabljajo nadprijem, po petem letu pa poskušajo tudi z podprijemom. Kadar otroci izvajajo vese je nujno varovanje ali pomoč s strani odrasle osebe.

Pistotnik (1999) obrazloži, kako lahko z uporabo naravnih oblik gibanja vplivamo na razvoj:

- ✓ **moči:** z uporabo vseh oblik lokomocij in manipulacij, ob povečani obremenitvi vadečih (uporaba bremen med izvedbo gibanja);
- ✓ **različnih pojavnih oblik koordinacije:** z izvajanjem zapletenejših in neobičajnih gibalnih nalog;
- ✓ **hitrosti:** s hitrim izvajanjem lokomocij, kot so: tek, plazenja, lazenja, plezanja in različnih manipulacij – metov, udarcev, blokad;
- ✓ **ravnotežja:** z lokomocijami na zmanjšani podporni ploskvi (hoja, tek, lazenja, vlečenja, potiskanja, nošenja);
- ✓ **preciznosti:** z natančno izvedbo pri nekaterih lokomocijah (tek, skoki, padci) in pri manipulacijah (meti, lovljenja, udarci, blokade).

Pomembnejše skupine naravnih oblik gibanja, ki se najpogosteje uporabljajo v športni praksi so:

- **pedipulacije** oz. lokomocije, ki zajemajo vsa premikanja telesa v prostoru (plazenja in lazenja, hoja in tek, plezanja, skoki – v daljino, v višino, v globino ter padci);
- **manipulacije** v katerih so zajete gibalne operacije s posameznimi telesnimi segmenti (meti in lovljenja predmetov, udarci in blokade udarcev ter prijemi);
- **in sestavljena gibanja**, v katerih so pedipulacije in manipulacije tesno povezane med seboj, v novo gibalno strukturo (potiskanja, vlečenja, upiranja ter dviganja in nošenja (Pistotnik, 1999).

#### **PRIMERI IZVAJANJA: NARAVNE OBLIKE GIBANJA (Videmšek in Visinski, 2001):**

Otrok:

- **HODI** (po ravnih in neravnih tleh; stopnicah; navzgor, navzdol; po različnih površinah – po plastični masi, parketu, travi, vodi, listju, snegu, ledu ...);
- **KORAKA IN TEKA** (po različnih površinah – travi, plastični masi, parketu ...; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi pripomočki);
- **PLEZA** (v zaprtem prostoru: po različnih plezalih – letveniku, lestvi, drogu, blazinah, plezalni steni ... in v naravi: po drevju, skalah ...);
- **LAZI, SE PLAZI** (po različnih površinah; po tleh, po klopi; po naklonu navzgor, navzdol; skozi različne oblike in barve ovir – trikotnik, kvadrat, različni predori itd.; pod ovirami, čez ovire; po trebuhu, hrbtu, bočno; naprej, nazaj, vstran; s pripomočki – z žogo v roki, z obročkom na glavi ...; v sodelovanju s sovrstnikom – pod rokami, med nogami, pod telesom);
- **SKAČE, POSKAKUJE** (po eni nogi, sonožno; na mestu, v gibanju; v daljino, globino, višino; naprej, nazaj; z mesta, z zaletom; bočno; s pomočjo pripomočkov – v obroče, po krogcih, s črte na črto, čez palice ...; čez kline lestve; s pomočjo male ponjave; čez kolebnico, čez elastiko – z mesta, z zaletom; enonožno, sonožno; čez jarke, z drevesa, s kamna na kamen ...);
- **SE VALJA** (naprej, nazaj, po ravnini, strmini navzdol; z deli telesa v različnih položajih – roki iztegnjeni, nogi pokrčeni itd.; preval naprej – po blazini z naklonom, na ravnini; s pomočjo in brez; preval nazaj – po blazini z naklonom, na ravnini; vedno s pomočjo);
- **DVIGUJE, NOSI** (otrok pomaga pripraviti in pospraviti različne športne pripomočke – žoge, kije, blazine itd.; izvaja štafetne in druge igre z dvigovanjem in prenašanjem predmetov itd.);
- **POTISKA, VLEČE** (voziček, sovrstnike, vrv, različne predmete itd);
- **VISI** (na veji, drogu, krogih, različnih plezalih; samo z rokama; z rokama in nogama).



## **b) Upravljanje s prsti, rokami in nogami**

Videmšek in Kovač (2001) poudarjata, da se že najmlajši otroci lahko igrajo s pripomočki različnih oblik, barv in velikosti. Zelo radi se igrajo z baloni in žogami (različnimi po velikosti, barvi, materialu, teži), ki jih mečejo v zaboj ali koš, kotalijo po prostoru in drug drugemu, lahko tudi tekmujejo v pospravljanju žogic v koš.

Osnovo za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce predstavljajo nove gibalne izkušnje, ki jih otrok pridobiva skozi igro s prsti in rokami. S tipanjem raziskuje in odkriva svet okrog sebe ter spoznava različne lastnosti predmetov (npr. trdo – mehko, gladko – hrapavo). Razvija pa tudi taktilno občutenje celotnega telesa (npr. občutek gibanja zraka, občutek pri dotiku različnih agregatnih stanj itn.).

### ***PRIMERI IZVAJANJA: UPRAVLJANJE S PRSTI, ROKAMI IN NOGAMI (Videmšek in Visinski, 2001):***

Otroci:

- se igrajo z raznobarnimi žogicami, obročki, čepki in drugimi predmeti, ki omogočajo otroku gibanje s prsti in rokami;
- igrajo se z vodo, peskom, snegom, blatom itd.;
- hodijo z bosimi nogami po različnih talnih površinah (parket, blazine, vrv, plastični predmeti, trava, pesek, kamenje, blato, voda, asfalt);
- prijemajo z nožnimi prsti (paličice, rutice, papir, kamenčke itd.);
- se oblačijo, slačijo, obuvajo, sezuvajo.

Otrok:

- meče pripomočke;
- lovi pripomočke;
- išče skrite pripomočke;
- otipa, opiše skriti predmet;
- prenaša predmete;
- razvršča predmete;
- visi na žrdi različnih debelin, na vrvi (Videmšek in Kovač, 2001).

## **c) Vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja**

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo ga na **statično ravnotežje** (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in **dinamično ravnotežje** (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ) (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci do petega leta starosti imajo slabo razvito ravnotežje in koordinacijo gibanja, zato težje usvajajo enostavne in sestavljene (npr. vožnja s kolesom) oblike gibanj. Zato otrokom ponudimo čim več takih gibalnih nalog, ki pozitivno vplivajo na razvoj ravnotežja in koordinacije gibanja.

Zunaj najdemo veliko naravnih materialov (štori, hlodi, kamenje ...) po katerih lahko otrok hodi in pleza, se jih dotika ter prenaša. Ne smemo pa pozabiti tudi na veliko različnih športnih

pripomočkov, s katerimi lahko otroci rokujejo (različne blazine, deske, žoge ...). Otrokom omogočimo, da sredstva in pripomočke raziščejo po lastnih poteh in načinih, ob tem pa poskrbimo za varnost.

### **PRIMERI IZVAJANJA GIBALNIH NALOG ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA**

Otrok:

- stoji na eni nogi (kot npr. štorclja);
- zamahuje z eno nogo (kot npr. nihalo ure – tik, tak; z oporo z rokama ob letvenik, žrd);
- hodi po ravni in vijugasti črti, vrvi (sprva le naprej, kasneje poskuša tudi v stran in nazaj);
- hodi po vseh štirih po klopi;
- hodi po črti ali klopi z rokama v različnih položajih (v odročanju, vzročanju), s pripomočki, ki jih drži v rokah itn.;
- hodi po klopi različne širine in višine (klop je pri starejših otrocih ožja in višja);
- vzpostavlja in ohranja ravnotežje na ravnotežni deski;
- vzpostavlja in ohranja ravnotežje na deski na vzmeteh;
- vzpostavlja in ohranja ravnotežje na veliki gumijasti žogi v različnih položajih: v sedlu, leže na trebuhu;
- se ziba na valju leže na trebuhu – vzdolž in prečno na valj;
- se ziba na polovici valja leže na trebuhu – vzdolž in prečno na valj;
- se vozi na vozičku sede in leže na trebuhu;
- izvaja različne gibalne naloge problemskega značaja, ki poleg ravnotežja razvijajo tudi koordinacijo gibanja (npr. med hojo po klopi otrok prestopi oviro, se obrne na ozki klopi, hodi po klinih lestve, ki je položena na tla, po poševni lestvi);
- se ziba na mini gugalnici, mreži, ki je pritrjena na strop;
- vzpostavlja in ohranja ravnotežje na različnih zunanjih sodobnih igralih, namenjenih razvoju ravnotežja (npr. na igralih na vzmeteh, na različnih plezalih);
- hodi po robu peskovnika;
- hodi po deblu;
- stoji na kamnu, veji, štoru itn., na obeh nogah in na eni nogi;
- se vozi s skirojem, kolesom, se kotalka oz. rola, drsa in smuča (Videmšek in Kovač, 2001).

Pred izvajanjem teh dejavnosti zavarujemo nevarne točke in poskrbimo za varovanje na kritičnih mestih med samim izvajanjem gibalne dejavnosti.

### **č) Elementarne igre**

Gibalna igra je ustvarjalna in spontana dejavnost, ki nastaja iz otrokove notranje potrebe in želje. Z igro lahko otrok na zanimiv in njemu primeren način, poleg gibalnih in funkcionalnih razvija tudi spoznavne sposobnosti, hkrati pa je igra pomembna za socializacijo, saj ga postopoma navaja na sodelovanje v skupini, na usklajevanje lastnih interesov z interesi skupine, na medsebojno pomoč in sprejemanje zmage in poraza kot sestavnega dela igre. Otrok spoznava vsebino in pravila iger, pomen upoštevanja pravil za nemoten in prijeten potek igre, razvija vztrajnost in odločnost (Videmšek in Kovač, 2001).

Skupne značilnosti elementarnih iger, so:

- za izvajanje le-teh lahko uporabimo poljuben igralni prostor v katerem mere igrišča niso natančno določene,
- lahko jih prilagajamo glede na število otrok in cilje, ki jih želimo doseči,
- spreminjamo lahko tudi število otrok in njihove vloge v igri,
- igralni čas prilagajamo glede na razpoloženje otrok,
- namesto standardnih igralnih pripomočkov lahko uporabimo improvizirane,
- vsebujejo preprosta pravila, ki jih lahko spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam,
- gibanja, ki jih vsebujejo pa so preprosta in otrokom poznana.

#### **PRIMERI IZVAJANJA ELEMENTARNIH IGER:**

- lovljenje;
- skupinski teki z menjavo mest;
- štafetne igre;
- igre ravnotežja;
- igre preciznosti;
- igre hitre odzivnosti itn.;
- igre brez pripomočkov in z njimi (Videmšek in Visinski, 2001).

Glede na cilje, ki jih želimo doseči, izberemo ustrezno elementarno igro. V *pripravljalnem delu vadbene enote* otroke ogrejemo in jih pripravimo na zahtevnejše naloge, ki bodo sledile. Uporabimo tekalne igre, s katerimi pospešimo delovanje celotnega organizma. V *glavnem delu vadbene enote* s pomočjo elementarnih iger otrokom posredujemo nova gibalna znanja, utrjujemo in ponavljamo že osvojena. V *zaključnem delu vadbene enote* pa prevladujejo elementarne igre s katerimi otroke telesno in duševno umirimo.

#### **d) Osnovne dejavnosti z žogo**

Različne dejavnosti z žogo predstavljajo osnovo za večino športnih iger z žogo. Z njihovo pomočjo razvijamo koordinacijo gibanja, natančnost lovljenja, podajanja in zadevanja, hitrost reagiranja, ter moč rok in ramenskega obroča. S skupinskimi igrami otroka navajamo na spoštovanje različnosti, na upoštevanje pravil in sodelovanje, s situacijskimi gibanji z žogo pa vplivamo na razvijanje pozornosti in situacijskega mišljenja.

Za izvajanje dejavnosti z žogo lahko uporabljamo različne vrste žog (velike, majhne, lahke, težke, trde, mehke, z dobrim in slabim odbojem, različnih barv in oblik, s preprostimi, v vrtcu narejenimi žogami iz pene, blaga, papirja, notranjimi deli obrabljenih nogometnih, rokometnih ali košarkaških žog ...). Lahko pa uporabimo tudi improvizirane pripomočke, ki smo jih predhodno naredili iz odpadnih materialov.

Gibalne naloge z žogo izbiramo glede na **cilj, ki ga želimo doseči:**

- Za **pripravljalni del** vadbene ure ponavadi izberemo živahne igrice in gimnastične vaje z žogo, ki jih otrok izvaja samostojno ali v paru, ob glasbeni spremljavi, petju, štetju.
- V **glavnem delu** vadbene ure izbiramo gibalne naloge glede na zastavljeni cilj (npr. pridobiti občutek za zadevanje premikajočega se cilja, uskladiti gibanje rok in nog, navajanje na sodelovanje z drugimi itn.).

- Za **sklepni del** ponavadi izberemo umirjene gibalne naloge in igre, da se otrok telesno in psihično umiri (npr. kotaljenje žoge v sedu, zadevanje cilja s kotaljenjem itn.) (Videmšek in Kovač, 2001).

Gibalne naloge z žogo izbiramo tudi glede na **prostor**:

- Pri izvajanju gibalnih nalog z žogo je pomemben tudi prostor v katerem se dejavnosti izvajajo. V majhnem prostoru lahko otroci izvajajo le umirjene ali srednje živahne gibalne naloge, v prostoru z nezavarovanimi steklenimi površinami lahko uporabljajo npr. žoge iz pene ali plastične folije, če pa imamo na voljo športno igralnico ali pa ustrezne zunanje površine (športno igrišče, dvorišče ...) se lahko otroci v svoji igri popolnoma razživijo.

### **PRIMERI IZVAJANJA OSNOVNIH DEJAVNOSTI Z ŽOGO**

Otrok:

- se igra z žogami različnih velikosti, oblik, teže materialov in barv;
- se poigrava z različnimi žogami z roko (rokami), ного (nogami), glavo, s pripomočki (palico, kijem, loparjem);
- nosi eno ali več žog z različnimi deli telesa (v roki, pod brado, med nogami itn.) na različne načine (brez ovir, prek njih, pod njimi), v različne smeri (naprej, nazaj, v stran), različno hitro, na drsalkah, kotalkah, v vodi itn.;
- kotali eno ali več žog z roko (rokami), ного (nogami), brez pripomočkov in z njimi (s palico, kijem, loparjem itn.);
- vodi žogo z roko, ного, okoli ovir itn., v različne smeri, različno hitro;
- meče različne žoge v daljino, višino, v steno, z eno ali obema rokama, v vodi;
- zadeva različne cilje (mirujoče: koš, tarče v obliki različnih likov, različnih barv, okvir, itn.; v gibanju: nihajoč zvonček, kotalečo žogo, poskakujočo žogo itn.) z roko, ного, brez pripomočkov in z njimi (s palico, kijem, loparjem);
- odbija raznobarvne balone, žoge z eno ali obema rokama, z ного z drugimi deli telesa (glavo, prsmi, boki), s pripomočki (loparjem, palico, kijem) in brez njih, v zrak, steno ali soigralcu;
- podaja in lovi raznobarvne vrečke, napolnjene z rižem ali fižolom, rute, žoge, leteči krožnik z eno ali obema rokama, na mestu, v gibanju;
- piha balon v zrak, žogico za namizni tenis po vodni površini;
- sodeluje v različnih igrah z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo (Videmšek in Kovač, 2001).

### **e) Vožnja s kolesom**

Vožnja s kolesom se izvaja v zunanjem prostoru, kjer moramo poskrbeti za osnovne varnostne ukrepe:

- ✓ poiščemo primeren prostor, ki je dovolj velik in ima ravno površino,
- ✓ otroci morajo imeti primerna oblačila, kot so dolge hlače in rokavi.

Otroke opozorimo na varno ravnanje pri kolesarjenju, na skrb za svojo varnost in varnost ostalih. Mlajše starostne skupine pa se lahko, z različnimi otroškimi vozili brez pedal, vozijo oz. poganjajo z nogama tudi v notranjih prostorih.

**PRIMERI IZVAJANJA: VOŽNJA S KOLESOM (Videmšek in Visinski, 2001).**

Otrok se vozi:

- z različnimi otroškimi vozili brez pedal (poganja se tako, da se z nogama odriva od tal);
- s tricikli;
- z manjšimi dvokolesi s pomožnimi kolesi;
- s skirojem;
- z dvokolesom;
- s pomočjo, samostojno;
- med ovirami.

**f) Kotalkanje in rolanje**

Kotalkanje in rolanje izvajamo na zunanjem igrišču, kjer poskrbimo, da imajo vsi otroci primerno obuvalo, da si pravilno namestijo kotalke ali pa rolerje, če ne znajo, jim seveda pomagamo. Ne smemo pozabiti tudi na zaščito za kolena, komolce in dlani ter čelado. Vsem, ki ne znajo kotalkati oz. rolati pokažemo enostavna začetna gibanja (hoja ob steni, ob opori ...), kasneje pa gibanje popestrimo z različnimi poligoni in igrami.

**PRIMERI IZVAJANJA: KOTALKANJE (ROLANJE) (Videmšek in Visinski, 2001).**

Otrok:

- hodi, drsi in se zaustavlja na kotalkah (rolerjih) ob steni, samostojno, med in pod ovirami;
- izvaja različne poligone, igre itn.

**g) Hoja v naravi**

Kadar smo na sprehodu v naravi, lahko otroci občudujejo njeno lepoto in vrednost, razložimo jim pomen naravovarstvenega ravnanja (občudovanje narave in uživanje v njej, odnos do živali in rastlin, nepoškodovanje rastja, čistilne akcije v naravi ...). Seznanjamo pa jih tudi z značilnostmi planinskega in gorskega sveta, s pravili in postopki za varno hojo po njem.

**PRIMERI IZVAJANJA: HOJA V NARAVI (Videmšek in Visinski, 2001).**

Otroci:

- hodijo na sprehode v bližnjo in daljno okolico;
- izvajajo orientacijske izlete;
- hodijo na izlete, kjer spoznavajo različne izletniške točke ob premagovanju napora pri hoji, ki naj presega vsakodnevno obremenitev.

### 1.3.4 Oblike dela pri predšolski športni vzgoji

Pri predšolski športni vzgoji poznamo različne oblike dela. Glede na to, kakšne vsebine želimo otrokom posredovati, izberemo ustrezno obliko dela. Seveda pa izbrane vsebine niso edini kriterij za izbiro ustrezne oblike. Potrebno je upoštevati tudi okolje (igralnica, igrišče, vodne površine ...), število otrok, pripomočke, ki so na voljo ... Uporabljamo predvsem **skupinske in frontalne oblike** dela. **Individualno obliko** dela pa največkrat izvajamo z otrokom, ki ima tako ali drugače posebne potrebe (poškodba ali druge zdravstvene težave ...).

Pri **skupinskih oblikah** dela so otroci razdeljeni na dve ali več skupin, ki so lahko homogene (enotne) ali pa heterogene. Razdelimo jih glede na njihove sposobnosti, znanja in značilnosti. Takšna vadba zahteva zelo dobro pripravo in organizacijo dela, saj imajo predšolski otroci malo predznanja in slabše razvite gibalne sposobnosti. Otroci nižjih starosti tudi še niso dovolj samostojni, zato ponavadi organiziramo največ tri skupine.

Skupinske oblike dela razdelimo na:

- **Vadbo po postajah**

Otroke razdelimo po skupinah glede na njihovo število, velikost prostora in vsebino dela. V posamezni skupini je dva do pet otrok, vadba na posameznem mestu pa praviloma traja dve do pet minut.

Odvisno od namena vadbe razdelimo otroke v homogene ali heterogene skupine. Heterogene skupine se največkrat uporabljajo pri podajanju novih vsebin. S tem dosežemo, da boljši otroci pomagajo slabšim. Pri utrjevanju pa uporabljamo homogene skupine, v katere so otroci ponavadi razdeljeni glede na stopnjo znanja, saj boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa lažje, ki imajo vlogo dopolnilnih vaj. Kadar pa organiziramo tekmovanje, otroke obvezno razdelimo v heterogene skupine in s tem omogočimo vsem enakovredne možnosti za zmago.

Videmšek in Visinski (2001) pa priporočata:

- Vadbena mesta označimo z različnimi prisposobami iz vsakdanjega življenja.
- Posebno pozornost posvetimo pripravljanju športnih pripomočkov na posameznih vadbenih mestih; točno opredelimo, kdo prinese katere pripomočke in na katero mesto, po končanem delu jih tudi pospravijo.
- Otrokom moramo vsebino gibalnih nalog na postajah nazorno predstaviti (razlaga, demonstracija, uporaba učnih kartonov).
- Vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru.
- Na začetku, ko otroci še niso navajeni takšnega načina dela, oblikujemo manj postaj.
- Znaka za začetek in konec vadba sta praviloma plosk in dvig roke, le v izjemnih primerih uporabljamo piščalko.
- Menjavanje mest poteka v smeri urinega kazalca.
- Tekmovanje lahko organiziramo znotraj vadbenih mest ali med skupinami.
- Na eni postaji priporočata prosto vadbeno mesto, kjer lahko otroci izvajajo različne naloge z različnimi pripomočki; do izraza pride njihova ustvarjalnost ali pa se opredelijo za počitek.

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

○ **Vadbo z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami**

Pri tej obliki vadbe imamo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina in stranske, kjer se izvajajo dodatne ali pa dopolnilne naloge. Otrokom, ki še ne izvajajo uspešno glavne naloge, ponudimo dopolnilno nalogo, s pomočjo katere postopoma osvojijo gibanje v glavni nalogi. Tistim, ki pa glavno nalogo že povsem obvladajo, ponudimo dodatne naloge.

Pri predšolski vadbi sta ponavadi v skupini navzoči dve odrasli osebi, zato organiziramo le eno stransko vadbeno mesto, ki ga vodi in nadzira nekdo od odraslih. Vadbo z dodatnimi in/ali dopolnilnimi nalogami največkrat uporabimo pri utrjevanju, da otroke z dopolnilnimi nalogami dobro pripravimo na izvajanje končne storitve.

○ **Igralne skupine**

Pri izbiri iger smo pozorni, da lahko sodelujejo vsi otroci hkrati. Izbiramo jih glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje, njihove želje in seveda glede na prostor, ki ga imamo na razpolago.

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z igro razvija svoje gibalne sposobnosti, usvaja različna znanja, poleg tega ima igra velik vpliv tudi na socialni in čustveni razvoj. Gibalna igra je torej sredstvo, prek katerega se lahko uresniči integracijska vloga predšolske športne vzgoje (Videmšek in Visinski, 2001).

Bistvo **frontalne oblike** dela je, da vzgojitelj vsem otrokom hkrati posreduje navodila (razlaga, demonstrira). Taka oblika dela je zelo priljubljena, saj omogoča nadzor nad vsemi otroki in lažje delo.

Prednosti frontalne oblike dela pred drugimi:

- ✓ Je gospodarnejša (pri podajanju določenih informacij, npr. seznanitev s cilji vadbene ure, predstavitev generalnih napak, skupno ogrevanje in izvajanje gimnastičnih vaj ...).
- ✓ Prihranek časa omogoči večkratno ter različno demonstracijo in razlago vsebin.
- ✓ Zlasti sproščena, nevezana frontalna oblika ima pomembno vlogo tudi pri čustvenem in socialnem razvoju otrok (Videmšek in Visinski, 2001).

Frontalne oblike dela razdelimo na:

○ **Poligon.**

Poligon je priljubljena oblika vadbe, ki jo postavimo v obliki kroga ob robu vadbene površine. Gibalne naloge se izvajajo tako, da se otroci v koloni neprekinjeno premikajo naprej po pripravljeni stezi. Izbiramo preproste in otrokom že znane vsebine. V primeru, da se poligon izvaja dalj časa, lahko vmes gibalne naloge nekoliko spremenimo in popestrimo vadbo. Da ne pride že na začetku do zastojev, otroci pričnejo z vadbo na različnih mestih. Med vadbo vedno spremljamo potek izvajanja nalog in v primeru zastojev na določenih mestih postavimo, za isto gibalno nalogo, vzporedna vadbeno mesta (npr. dodamo še eno gred). Ob primernih pogojih (lepo vreme, ustrezne zunanje površine in igrala) lahko poligon organiziramo zunaj.

Videmšek in Visinski (2001) priporočata uporabo dveh poligonov v primeru, da je veliko otrok in so izrazito heterogeni, ter podajata kriterije za usmerjenje otrok na drugi poligon:

- ✓ Ob zastojih na prvem poligonu del otrok preusmerimo in jih po končani izvedbi na drugem poligonu vrnemo, na proste zmogljivosti na prvem poligonu.
- ✓ Težko vedenjsko vodljive otroke občasno zaposlimo na drugem poligonu ob hkratnem vzgojnem učinkovanju vzgojiteljice.

- ✓ Vzroki za usmerjanje otrok na rezervni poligon so lahko tudi različne ravni gibalnih sposobnosti in znanj.
- ✓ Poligon je preprostejši od vadbe po postajah, vendar bistveno manj učinkovit, saj ne omogoča izrazite individualizacije.

- *Štafete.*

Otroke, glede na njihovo število, velikost prostora in vsebino gibalnih nalog, razdelimo v čim več skupin, oziroma kolon. Kadar želimo utrjevati določene gibalne naloge, so skupine homogene; sposobnejši imajo težje naloge, manj sposobni pa lažje. Lahko jih uporabljamo v glavnem delu vadbene enote, na stopnji utrjevanja gibalnih nalog ali pa v zaključnem delu vadbene enote, za sprostitev, organiziramo tekmovanje.

V primeru lažjih gibalnih nalog, otroke razdelimo v čim več skupin in s tem zagotovimo razmeroma visoko aktivnost večjega števila otrok. Kadar pa izvajajo otroci težje gibalne naloge, oblikujemo manj skupin, da se otroci lahko spočijejo in pripravijo na naslednjo nalogo. Ko organiziramo tekmovanje, otroke razdelimo v več med seboj čim bolj enakovrednih heterogenih skupin.

Rajtmajer (1988) poudarja, da mlajši kot je otrok, manj je sposoben sodelovanja v socialnih učnih oblikah. Cilj telesne vzgoje pri nižjih starostnih skupinah otrok je, da jih skušamo preko gibalnih dejavnosti pritegniti v socialno interakcijo. Zaradi tega posebno poudarjanje **individualne oblike dela** niti ni zaželeno. Vzgojitelj, čeprav nastopa frontalno proti celotni skupini, deluje tudi individualno s tem, da hodi od otroka do otroka in ga usmerja pri gibalni igri. Pri tem pa ne gre le zgolj za spodbujanje, marveč tudi za skoraj neopazno vnašanje takšnih (gibalnih) vsebin v otroško igro in vadbo, za katere meni, da lahko pripomorejo k hitrejšemu senzomotoričnemu razvoju otroka.

Pri izbiri oblike dela, moramo predvsem upoštevati razvojno stopnjo otrok. Pri štiriletnikih so zelo priljubljene elementarne igre. Vključujejo se v skupinske igre, ki morajo biti preproste in s preprostimi pravili. Učitelj je še vedno veliki vodja, saj je pri, na primer, lovljenju navadno tisti, ki vodi igro in lovi otroke. Radi se gredo razne rajalne igre in pojejo. Aktivnosti ne smejo biti monotone, saj otroci te starosti zelo hitro izgubijo koncentracijo in jim pade zanimanje. Tudi predolgega čakanja v vrsti ne sme biti. Pri delu s skupino štiriletnikov je pomembno, da so vsi enako aktivni in dovolj motivirani (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Pet let stari otroci se zelo radi vključujejo v skupinske igre in si želijo prevzeti samostojno vlogo. Nič več ni potrebno, da je učitelj tisti, ki vodi igro, ampak prevzame le vlogo korektorja in opazovalca. Pri lovljenju ni več le lovec, ampak to vlogo že opravljajo otroci. Poveča se koncentracija za določeno nalogo, otroci si zapomnijo več in natančneje. Bolj so potrpežljivi in že lažje stojijo v koloni. Še vedno pa morajo biti vsi hkrati aktivni. Zelo veliko si lahko pomagamo z domišljijo in gibalne igre naredimo zanimivejše za otroke. Domišljijski svet je v tem obdobju zelo močan (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Šestletniki zelo radi sodelujejo pri organizirani vadbi. Pojavi se tekmovalnost med njimi, zato je spodbuda zelo dobrodošla (kdo bo hitrejši, kdo bo skočil višje, kdo bo spretnejši itn.). Koncentracija še vedno ni velika, zato je potrebno spreminjati igre in gibalne naloge, sicer se prehitro naveličajo. Igra je še vedno osnova za delo (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).



### 1.3.5 Metode dela pri predšolski športni vzgoji

Poznamo tri metode dela: **metoda demonstracije**, **metoda razlage** in **metodo pogovora**. Vse so pomembne za optimalno posredovanje informacij otrokom.

**Demonstracija** (pokazati, ponazarjati) pomeni, v teoriji pouka, kazanje vsega tistega, kar je mogoče perceptivno doživeti, torej zaznati s čutili. Zato, se s pomočjo te metode sprejemajo elementi objektivne stvarnosti, tj. dejstva. Za vzgojitelja je pomemben tisti vidik te metode, ko gre za demonstracijo (prikazovanje) različnih oblik gibalnih vzorcev (Rajtmajer, 1988).

Poznamo **neposredno demonstracijo**, pri kateri gibanje pokaže vzgojitelj in pa **posredno**, kjer gibanje pokaže eden izmed otrok ali pa ga prikažemo preko medijev (film, slika ...). Da je demonstracija lahko kvalitetno izvedena, moramo odstraniti vse moteče dejavnike, otroci pa morajo biti razporejeni tako, da vsi dobro vidijo.

Preden začnemo z demonstracijo, otrokom kratko razložimo potek gibanja. Prvi prikaz gibanja naj bo izveden v normalnem tempu, s katerim izvajamo gibalno nalogo. Drugi pa v počasnejšem tempu, da lahko poudarimo težje elemente. Poskušamo biti čim bolj nazorni, tako verbalno, kot tudi gibalno. Če pri otrocih opazimo napačno izvajanje, demonstracijo ponovimo, pomagamo pa si s slikami in skicami. Demonstriramo tudi napake v izvajanju gibanja. V tem primeru ima demonstracija vlogo neverbalne povratne informacije. S tem otroku, na najbolj nazoren način, prikažemo pomanjkljivosti pri gibanju katerega izvaja. Napake demonstrira samo vzgojitelj.

**Metodo razlage** najpogosteje uporabljamo v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja gibalnih nalog. Opisovanje največkrat uporabljamo pri posredovanju novih vsebin, tik pred izvajanjem demonstracije. Gibanje je potrebno opisati dosledno po tistem vrstnem redu, po katerem se resnično izvaja. Po izvedbi demonstracije uporabimo pojasnjevanje in s tem otrokom posredujemo dopolnilne informacije o gibanju. Popravljanje pa uporabimo takrat, kadar želimo odpraviti napake, ki se pojavljajo pri izvajanju določene gibalne naloge.

Pri razlagi je pomembno, da je kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Hkrati z učenjem gibanja se otrok uči tudi novih pojmov in izrazov, ter osnovnega izražanja. Z uporabo čustveno obarvanega govora (doživeta, slikovita, jezikovno in strokovno pravilna razlaga) otroke lažje in bolj motiviramo, ter stimuliramo za delo.

Preko **pogovora** se med otroki in odraslimi vzpostavi vez. Učitelj daje zgled za prijetno komunikacijo, prijazno se odziva na vprašanja in prošnje otrok. Jih pozorno posluša, nesporazume pa rešuje na miren način. Največ možnosti za tako komunikacijo je v okviru skupinskega in individualnega dela.

Za otroke in njihov čustveni, socialni in spoznavni razvoj je pomembno, da razvijejo ne samo sposobnost poslušanja, ampak tudi jezikovno sposobnost (Videmšek in Visinski, 2001).

## 1.4 PODROČJE NARAVE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Narava je posebno področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti za dejavno vključevanje v obdajajoče fizično in družbeno okolje ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja in navad. Poudarek je na pridobivanju izkušenj z živimi bitji, naravnimi pojavi ter veselju v raziskovanju in odkrivanju. Področje postopno razvija naravoslovne pojme, naravoslovno mišljenje, sklepanje, možnosti za uvidevanje in reševanje problemov, postavljanje hipotez, klasificiranja, iskanja ter povzemanja bistva in pomena ter oblikovanja konceptov. Ti procesi pri otroku potekajo nezavedno, vendar so hkrati osnovne znanstvene metode v naravoslovju (Kurikulum za vrtce, 2010).

Mnenje, da je za spoznavanje narave dovolj le gibanje v naravnem okolju in igranje z različnimi snovmi in predmeti ter, da poteka spontano, učenje naravoslovja preveč poenostavlja. Učenje naravoslovja je zavestna dejavnost, ki vključuje specifične postopke za odkrivanje in potrjevanje zamisli. Zgodnje naravoslovje v vrtcu naj bi postavilo temelje kasnejšemu naravoslovju v šoli, cilj tega naj bi bil naravoslovno pismen posameznik, ki bi bil poleg s temeljnimi pojmi, opremljen še s sposobnostmi za reševanje problemov in odkrivanje narave na logičen in znanstven način. Zamisel, da je drevo živo bitje, se razvije šele takrat, ko imajo otroci dovolj izkušenj z drevesi in drugimi živimi bitji, da uvidijo povezavo. To, da je drevo lepo ali mogočno in simbolično, ni manj pomembno odkritje, vendar drugačno zaradi samega procesa odkrivanja (Krncl, 2001).

Otrok spoznava živali, rastline, predmete in pojave okoli sebe. Spoznava in spoštuje živa bitja, uživa z njimi in se zanima za njihove življenjske pogoje. Spoznava naravno okolje in se usmerja v aktivno delovanje za njegovo ohranitev. Razvija sposobnosti dojetanja in povezovanja dogodkov v prostoru in času. Spoznava obseg, raznolikost in lepoto narave tako, da je stik z njo običajen del njegovega življenja. Podobo okolja vključuje v vsakdanje življenje in skrbi za stvari v svojem okolju. Ima rad ter neguje rastline in živali v svojem okolju, se veseli srečanja z njimi in je do njih obziren (Kurikulum za vrtce, 2010).

Otrok v vrtcu in izven njega aktivno raziskuje pojave, ki ga zanimajo. To raziskovanje je zabavno in razburljivo ter odpira vrata do vedno novih zanimivih problemov. Snovi in telesa izpostavi mešanju, segrevanju, ohlajanju, rezanju, vlaženju, raztapljanju, upogibanju, osvetljevanju ipd., da spoznava, kako se spreminjajo. Spoznava spremembe v naravi in življenju ljudi, glede na letne čase. Ob opazovanju pojavov okoli sebe, razmišljanju o njih in rokovanju z živimi bitji, predmeti in snovmi, razvija čut za naravo ter spoznava lastnosti snovi in teles. Med igro odkriva namembnost in uporabnost stvari ter spoznava, kako delujejo. Osredotoči se na gibanje stvari in opazovanje, kdaj in kako se te gibljejo ali ne gibljejo. Na najpreprostejšem nivoju lahko otrok dojame energijo kot nekaj, kar potrebujemo, da stvari gredo, tečejo, se zgodijo in spreminjajo. Pri naravoslovnih dejavnostih otrok tudi spoznava, da vsega ni mogoče razumeti in da na vsa vprašanja ne more najti odgovora (omejenost človeškega spoznanja) (Kurikulum za vrtce, 2010).

Spoznavanje naravnega in grajenega okolja pri področju dejavnosti narava, naj bi poleg naravoslovne pismenosti razvijalo tudi okoljsko pismenost. Neposreden stik z okoljem omogoča zavedanje vrednosti in ranljivosti okolja, razvija občutek za lepo in vredno v okolju, spoštovanje in občudovanje ter željo po ohranjanju. Poleg znanj o okolju naj bi otroci postopno razvijali zavedanje o prepletenosti odnosov v okolju, posledicah človeških posegov v naravno okolje ter odgovornost do vseh živih bitij in do skupne prihodnosti (Krncl, 2001).

Zelo pomembno, pravzaprav bistveno je, da smo ob našem prvem srečanju z naravo globoko presenečeni in očarani. Ob takšnem srečanju z naravo se za trenutek nehamo ukvarjati sami s seboj in s svojimi skrbmi, ki nam preprečujejo, da bi se čutili eno z drugimi življenjskimi oblikami. Ko kaj takega doživimo, se začnemo sveta širše zavedati in tudi skrbeti zanj, iz vsega tega pa zraste ljubezen. Spomini na trenutke ljubezni in širjenja nas nato vedno znova opominjajo in spodbujajo, da živimo bolj občuteno (Cornell, 1994).

### **1.4.1 Splošni in operativni cilji za področje dejavnosti »NARAVA«**

***Splošni cilji za področje dejavnosti »NARAVA«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999) so:***

- doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju in estetskih razsežnosti,
- razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave,
- spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja,
- spoznavanje snovi, prostora, časa, zvoka in svetlobe,
- spoznavanje tehničnih predmetov in razvijanje spretnosti na področju tehnike in tehnologije,
- spodbujanje različnih pristopov k spoznavanju narave.

***Operativni cilji za področje dejavnosti »NARAVA«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999) so:***

- Otrok odkriva, spoznava in primerja živo in neživo naravo.
- Otrok odkriva, spoznava in primerja živa bitja, njihova okolja in sebe, kot enega izmed njih.
- Otrok spoznava sebe, svoje telo, njegove dele in njihovo funkcijo ter spoznava in dojema telesne podobnosti in razlike med ljudmi ter enakovrednost vseh.
- Otrok spoznava, da se živa bitja med seboj sporazumevajo.
- Otrok spoznava, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja.
- Otrok odkriva, da vsa živa bitja iz okolja nekaj sprejemajo in v okolje nekaj oddajajo.
- Otrok odkriva, spoznava in primerja spremembe v življenju pri sebi, pri drugih živih bitjih ter v neživi naravi.
- Otrok spozna, da se živa bitja razmnožujejo, živijo in umrejo.
- Otrok odkriva in spoznava, da so med potomci razlike, so pa podobni staršem in med seboj.
- Otrok spoznava, kako otrok nastane in se razvija v materi, se rodi in raste.
- Otrok odkriva in spoznava, da je življenje živih bitij odvisno od drugih bitij in od nežive narave.
- Otrok pridobiva izkušnje, kako sam in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja.
- Otrok spoznava, da imajo živa bitja, predmeti in snovi v domišljjskem svetu tudi lastnosti, ki jih v naravi nimajo.
- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.

- Otrok spozna, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje.
- Otrok spozna različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok spozna, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi.
- Otrok pridobiva navade o negi telesa.
- Otrok odkriva in spozna pojave na nebu ter spozna vremenske pojave.
- Otrok si starosti ustrezno oblikuje predstavo o planetu Zemlja.
- Otrok spozna, da ima urejanje prostora in lega predmetov določen namen.
- Otrok odkriva različna gibanja glede na trajanje in hitrost.
- Otrok razvije predstavo o tem, kdaj se je kaj zgodilo in o zaporedju dogodkov.
- Otrok doživlja čas kot trajanje neke dejavnosti in spozna merjenje časa.
- Otrok spozna, kaj gibanje povzroči in kaj ga vzdržuje.
- Otrok spozna gibanje teles po zraku, v vodi in na kopnem.
- Otrok odkriva in spozna lastnosti teles (predmetov).
- Otrok odkriva in spozna lastnosti vode in drugih tekočin, mivke in drugih snovi ter zmesi in jih med seboj primerja.
- Otrok odkriva in spozna, kako se snovi mešajo in kako se pri tem spreminjajo lastnosti.
- Otrok spozna in odkriva vodo v različnih pojavnih oblikah in spozna izhlapevanje tekočin, taljenje snega in ledu ter zamrzovanje vode.
- Otrok razlikuje pijače in pitno vodo od ostalih tekočin.
- Otrok odkriva lastnosti zraka.
- Otrok odkriva in spozna lastnosti zvoka, njegovo nastajanje in potovanje.
- Otrok odkriva in spozna lastnosti svetlobe: širjenje, odbijanje, sence, barve in izvor svetlobe.
- Otrok prepozna in uporablja tehnične predmete in procese, spozna njihov namen in pomen ter v igri ponazarja njihovo delovanje.
- Otrok se uri v različnih tehničnih opravilih in razvija tehnično ustvarjalnost.
- Otrok razvija predstavo o nastajanju odpadkov ter pomenu in možnosti predelave.
- Otrok spozna delovni proces in razvija primeren odnos do dela in organizacijske sposobnosti.
- Otrok spozna različne načine zbiranja, shranjevanja in prenosa informacij.

### 1.4.2 Primeri dejavnosti s področja narave

V kurikulumu za vrtce pa so zapisani tudi primeri dejavnosti s področja narave. Služijo nam kot vodilo, pri izbiri vsebin, ki jih bomo posredovali otrokom. Razdeljeni so v dva sklopa.

#### ❖ Primeri dejavnosti od 1. do 3. leta.

Otrok

- biva v naravi in jo doživlja v različnih okoljih, dnevih in letnih časih, vremenskih razmerah;
- doživlja naravo in se pogovarja o svojih zaznavah;

- zaznava živa bitja z vsemi možnimi čutili (ob upoštevanju varnosti otroka in živega bitja) in sodeluje v pogovorih o tem, kakšna so, kako in kje živijo, kako se gibljejo, oglašajo, kakšni so njihovi potomci, kako se hranijo ipd.;
- posnema glasove in gibanje živih bitij, predmetov, igrač, strojev idr.;
- se igra z različnimi predmeti živalskega, rastlinskega in neživega izvora (npr. usnje, kamenčki, školjke, les) ter z različnimi snovmi (npr. mivka, voda) in pojavi (npr. veter, svetloba, senca);
- posluša zgodbe o naravi;
- sodeluje v pogovoru o tem, kaj mu prija in kaj ne ter kaj lahko stori za dobro počutje (pije, ko je žejen, obleče se, ko ga zebe ipd.);
- se navaja na negovanje svojega telesa (umivanje rok, brisanje nosa, čiščenje zob itn.);
- poskuša raznovrstno hrano in se pogovarja o tem;
- preliva in presipava tekočine in sipke snovi v različne posode;
- se igra z vodo (v vodo meša različne predmete, predmete suši), s snegom in ledom;
- se igra z mlinčki in ladjicami;
- se igra s plastičnimi materiali (plastelin, glina), preoblikuje toge (žica, plastelin, glina ipd.) in elastične materiale (npr. elastika);
- opazuje spremembe na nebu in vremenske pojave;
- sodeluje pri urejanju prostora;
- se igra (gradi in razstavlja) s konstrukcijskimi zbirkami, predmeti;
- se giblje: guga, pleza, skače, teče, se plazi, brca, se spušča po toboganu itn.;
- premika predmete s kotaljenjem, vleko, potiskanjem ipd.;
- se igra z igračkami, ki imajo lasten pogon;
- opravlja zaporedne dejavnosti pri vsakodnevnih rutinskih opravilih (npr. si umije roke in gre jest, si obleče pižamo in gre spat);
- se igra v peskovniku in uporablja igrače za igro z mivko;
- se igra s papirnatimi letali, piha milne mehurčke, opazuje ptice, metulje, letala ipd.;
- se igra s predmeti, ki proizvajajo zvok (npr. pločevinke, škatle, elastike);
- se igra z zrcali, s senco svojega telesa;
- se igra s tehničnimi predmeti (ura, zvonec idr.) ter uporablja različna orodja (kladivo, lopata idr.) (Kurikulum za vrtce, 1999).

#### ❖ Primeri dejavnosti od 3. do 6. leta.

##### Otrok

- išče, opazuje, primerja, raziskuje, skrbi in neguje rastline in živali v okoljih, kjer živijo, v gojilnicah, v živalskem vrtu idr.;
- obišče živalski vrt, park, kmetijo, njivo, vrt, gozd idr.;
- opazuje živa bitja s pomočjo povečeval (npr.: ročna lupa, stereo mikroskop) in se pogovarja o tem, kaj bi lahko videl z močnejšo lečo;
- opazuje rastline in živali v gojilnicah, spreminja pogoje ter predvideva, ugiba in napoveduje posledice;
- išče informacije o živih bitjih v različnih medijih (slikanice, knjige, filmi itn.);
- opazuje mladiče različnih živali in jih primerja in razvršča, sestavlja zbirke idr.;
- opazuje sebe in se primerja z vrstniki in živalmi;
- posluša zgodbe, pravljice in druge zapise različnih narodov in kultur o naravi;
- likovno upodablja rastline, živali in njihove mladiče ter oponaša oglašanje, gibanje, vedenje;

- opazuje dojenčke, mladiče živali ter sodeluje v pogovoru o spočetju, razvoju, rojstvu in negi;
- neguje svoje telo;
- ob dejavnostih preučuje svoje telo in njegovo delovanje (npr. pri malici preučuje, kako mu oči, nos, noge in roke pomagajo, da najde in prinese hrano v usta);
- doživlja posamezno čutilo (npr. čutila ga posvarijo pred nevarnostjo, mišice pa mu pomagajo, da se nevarnosti umakne);
- opazuje, posluša, pripoveduje, prikazuje in posnema, kar drugi počnejo;
- sodeluje v pogovoru o tem, kaj že zna ali zmore, kako se je česa naučil itn.;
- opazuje, opisuje in posnema različna gibanja ljudi, živali, rastlin, predmetov glede na način gibanja, hitrost gibanja, začetek in konec gibanja (skače na trampolinu, se guga na gugalnici, pade s stola, plava, določa start in cilj pri teku, posluša hitro in počasno glasbo idr.);
- ugotavlja, kaj gibanje povzroči in vzdržuje (avto potrebuje gorivo, avtomobilček poganja vzmet, človek potrebuje hrano, vodni mlinček poganja vodni tok idr.);
- se igra z magneti;
- opazuje spremembe v daljšem časovnem obdobju (opazovanje sebe, drevesa, parka, rasti rastlin, živalskih mladičev, otrok);
- primerja trajanje (kaj dolgo traja in kaj hitro mine, pričakovanje rojstnega dne ipd.) in ugotavlja ter napoveduje zaporedje dogodkov (v vsakdanjih dejavnostih, urejanje slik nekega dogodka v časovno zaporedje, obnavljanje zgodbe);
- se igra z urami, spoznava različne vrste ur (npr. vodne in peščene ure) in meri čas krajših dejavnosti (npr. v kolikšnem času si zaveže čevlje);
- opazuje nebo, pojave na nebu (sonce, luna, zvezde, mavrica), opisuje in sodeluje v pogovorih, išče informacije v različnih virih;
- sodeluje pri oblikovanju in urejanju prostora (npr. urejanje "hiše punčk", šotora, kotička), ureja igrače, knjige, zbirke kamenčkov, listov idr.;
- se igra s konstrukcijskimi zbirkami, razstavljivimi igračami (razstavlja in sestavlja);
- oblikuje iz testa, plastelina, gline, plete košarice, papirnate kite, tke, zлага mozaik itn.;
- spoznava različne materiale in jih primerja med seboj (npr. usnje, les, kamen, kovine, plastika);
- odkriva, kako se spreminjajo materiali in njihove lastnosti (npr. kruh);
- raziskuje poreklo različnih materialov oziroma predmetov, kot so: kožuh, usnje, les, kamenje, plastika, kruh, plišasti medvedek ipd.;
- se igra z elastiko, zvija žico ipd. ter ugotavlja lastnosti (elastičnost, plastičnost, trdoto idr.);
- se igra s tehničnimi predmeti (npr. zvonec, telefon);
- uporablja različne materiale in orodja;
- se igra z vodo v različnih pojavnih oblikah (dež, luže, sneg, led, potok, jezero, mlaka idr.) in jo primerja;
- meri tekočine z nestandardnimi enotami (kozarčki, žlice idr.), primerja prostornino posod (v katero posodo gre več tekočine);
- preliva in meša različne tekočine, pripravi napitek (npr. sirup in voda);
- meša tekočine (voda in barvila, voda in sadni sirup, voda in olje);
- izdeluje mlinčke in ladjice ter se igra z vodnimi tokovi, zapornicami, črpalkami itn.;
- suši različne snovi in predmete (sadje, risbe, telo na morju, perilo), ugotavlja, kam gre voda;

- opazuje in se pogovarja o vremenu, spremlja in beleži vreme v krajšem časovnem obdobju (povezuje dež z oblaki, dež z vedenjem živali, opazuje pretakanje vode po žlebovih in koritih, kje nastajajo luže, kaj delamo);
- se igra z mivko, dela odtise, potočke in figure, preceja, seje, presipava, uporablja posode in igrače za igro z njo, oblikuje z mivko in vodo;
- se igra z zrakom, uporablja vetrnice, pahljače, letala, različna semena, zmaje, balone, mehurčke, mobile in ugotavlja lastnosti, ki omogočajo gibanje v (po) zraku;
- preizkuša nastajanje in potovanje zvoka s tresenjem, udarjanjem, brenkanjem itn. po različnih snoveh (npr. les, kovina, voda, plastika), izdeluje enostavna glasbila;
- se igra s svetlobnimi pojavi, določa vire svetlobe, opazuje širjenje svetlobe in njen odboj (npr. igre z ogledali, baterijskimi svetilkami, sencami), opazuje mavrice, oljne madeže, prozorne obarvane predmete, barvno svetlobo, sodeluje pri ločenem zbiranju odpadkov ali ponovni uporabi (uporaba embalaže) ali predelavi (izdelovanje papirja) – recikliranje – in sodeluje v pogovoru o posledicah kopičenja odpadkov za okolje in zdravje (Kurikulum za vrtce, 1999).

### 1.4.3 Naravoslovje v srečanju z okoljem

Otroško okolje je omejeno na majhen del sveta, v katerem se otroci gibljejo. Pa vendar je ta majhni del sveta neizmerno pisan in zanimiv. Vse, kar vidijo, želijo potipati, povohati ali okusiti. Vse, kar slišijo, želijo videti, z vsem, kar je dosegljivo in dovolj priročno, želijo nekaj narediti. Da bi zadovoljili ta spontana nagnjenja po odkrivanju in spoznavanju, moramo otroško okolje razširiti in ga narediti še bolj različnega. Iz vrtca naj se dejavnosti s področja narave razširijo na okolico vrtca (Krncl, 2001).

Spoznavanje naravnega okolja v predšolskem obdobju naj poteka v čim prijetnejšem ozračju z namenom privzganja naravnega življenjskega ritma v sožitju z naravo. Čas privzganja naravnega življenjskega ritma začne teči v predšolskem obdobju in teče z nadgradnjo vse življenje. Učenje v vrtcu večinoma poteka v naravnem, avtentičnem okolju (Katalinič, Tratnjek in Anželj, 2007).

V vrtcih je zelo priljubljena dejavnost sprehod, s katerim lahko raziskujemo bližnjo okolico in bolj oddaljene zanimivosti. Z njim lahko na zelo enostaven način uresničimo medpodročno povezovanje narave in gibanja. Otroke spodbujamo, da aktivno sodelujejo in opazujejo, ter komentirajo okolico. Na podlagi opazovanja, ki ga uvrščamo med naravoslovne postopke, se lahko otroci veliko naučijo in postanejo bolj občutljivi za okolico, ki jih obdaja.

#### *Opazovanje kot naravoslovni postopek*

Opazovanje v naravoslovju je načrtna in usmerjena dejavnost. Novi podatki, ki jih zberemo z opazovanjem, širijo naše vedenje o snoveh, bitjih in pojavih. Opazovanje ni le uporaba vida, z njim dobimo le del podatkov, pogosto je treba uporabiti še druga čutila. Izbira čutil je seveda odvisna od pojavov, ki jih opazujemo. Včasih je nujno, da opazujemo z več čutili, da gledamo in poslušamo ali da okušamo in vohamo hkrati. Drugič je bolje, da eno od čutil izključimo, tako lahko izostrimo drugo. Če želimo izostriti sluh, je potrebno mižati, podobno je z otipom in vohom (Krncl, 2001).

Opazovanje, četudi vključuje več čutil, ni le neposreden prenos občutkov v možgane. Opazovanje je vedno selektivno. Kaj bo ostalo in kako se bodo novi podatki povezovali v že obstoječe pojme in znanje, je odvisno od tega, kar že poznamo. Zato tudi otroci glede na svoje izkušnje isti predmet ali pojav vsak drugače zaznajo. Ta povratna zveza med opazovanjem in mišljenjem seveda ne pomeni, da obstoječe znanje popolnoma omejuje in določa spoznavanje in opazovanje. Odvisnost nakazuje na to, da je razvoj sposobnosti opazovanja vzporeden in soodvisen razvoju pojmov in nastajanju novega znanja. Naloga vzgojiteljice je zato ustvarjati priložnosti s postavljanjem vprašanj, z razgovorom ali izbiro opazovanjih ciljev, te priložnosti pa bodo razvijale sposobnosti opazovanja. Z opazovanjem se bo širilo znanje, novo znanje pa bo zopet spodbudilo drugačno opazovanje. Razvita sposobnost opazovanja je prenosljiva in ni vezana na konkreten problem ali kontekst (Krnel, 2001).

### ***Opazovanje celote in delov***

Večina predšolskih otrok opazuje neki objekt kot pojav ali celoto. Pri opazovanju gosenice opazijo gibanje, ne opazijo pa nog, pri gorenju sveče opazijo plamen, ne pa stenja v plamenu ipd. Seveda to ne pomeni, da tega ne vidijo, podrobnosti prav dobro zaznajo, če jih nanje opozorimo. Pogosto je zveza med opazovanjem in mišljenjem obremenjena še z uporabo besed. Kako naj opišejo ali odgovorijo na vprašanje, če ne poznajo besed za to, kar zaznajo? Zato je naloga vzgojiteljice, ne le usmerjati pozornosti na podrobnosti, ampak pri tem uporabiti prave besede. Natančno razlikovanje lastnosti vodi k natančnejšemu razvrščanju, to pa k uspešnejšemu oblikovanju in diferenciranju pojmov. Različne drobne živali (mravlje, pajki, mokrice ...) imajo različno število nog, ker je nog veliko, otroci nanje niso pozorni. Šele štetje nog, kar prav tako vodi k opazovanju, vodi k ustreznemu razvrščanju in poimenovanju drobnih živali (Krnel, 2001).

### ***Opazovanje razlik in podobnosti***

Predšolski otroci, pa tudi še otroci v začetku šolanja, so uspešnejši pri določanju razlik kot podobnosti, med razlikami pa uspešneje določajo grobe razlike kot drobne detajle. Značilno je tudi to, da po razliki med predmeti ali pojavi te uspešno razvrščajo, ne znajo pa tega utemeljiti. Namen dejavnosti s področja narave v predšolski vzgoji seveda ni le urjenje v prepoznavanju razlik, ampak v odkrivanju tistih razlik, ki so v neki nalogi, zastavljenem vprašanju ali določenem kontekstu pomembne. Če želimo ugotoviti, kateremu avtomobilčku se vrtijo kolesa najbolj gladko in brez zatikanja, ter jih zato spuščamo po klancu, je pomembna razlika med avtomobilčki le v razdalji, ki jo prevozijo, ne pa v barvi ali obliki avtomobilčka. Razvija se prepoznavanje, določanje in oblikovanje povezav med spremenljivkami (Krnel, 2001).

Ne samo zaradi tega, ker je prepoznavanje podobnosti razvojno za prepoznavanjem razlik, je učenje prepoznavanja podobnosti posebno pomembno. Prepoznavanje podobnosti vodi k posploševanju in k oblikovanju pojmov. Ta sposobnost je pomembna zlasti takrat, ko so predmeti ali pojavi po videzu tako različni, da med njimi ne vidimo nobene povezave. Olje, maslo in kava so po lastnostih zelo različne snovi, razlikujejo se po barvi, vonju, agregatnem stanju in drugih lastnostih, združuje pa jih njihova uporaba, shranjevanje, nakupovanje ipd., kar zopet vodi k oblikovanju novega pojma – živila (Krnel, 2001).

Če so otroci dobri v iskanju razlik in podobnosti, lažje izluščijo tisto, kar je pomembno pri določenem problemu ali vprašanju.



### ***Opazovanje pojavov***

Pri opazovanju pojavov mlajši otroci več pozornosti posvečajo vsebini pojava kot njegovemu trajanju. Ko so otroci opazovali ugašanje goreče sveče pod tremi steklenimi kozarci različnih velikosti, so opazili samo, da je sveča povsod ugasnila, med tremi pojavi zanje ni bilo drugih razlik. Niso pa bili pozorni na to, da je sveča pod večjim kozarcem gorela dlje kot pod manjšim. Na trajanje pojava so bili manj pozorni. Tako za razlikovanje vsebine, kot za razlikovanje pojavov po trajanju, je pomembno, da otroci opazujejo različne pojave in jih primerjajo. Pri pojavu, ki je sestavljen iz več sekvenc, v otroških glavah pogosto ostane le zadnji del ali rezultat. Zato je potrebno večkratno opazovanje ali pa ponavljanje poskusov in usmerjanje pozornosti otrok na ves potek pojava, in sicer do prve do zadnje sekvence. Trajanje in dinamika pojavov sta pomembna tudi zaradi sposobnosti zavestnega opazovanja, ki je pri predšolskih otrocih časovno precej omejena. Zato naj bodo opazovani pojavi kratki in dovolj dinamični, kar pomeni, da so spremembe očitne in lahko zaznavne (Krnjel, 2001).

Za skupino mlajših otrok je pomembno večkratno ponavljanje tudi zato, da se otroci prepričajo v stalnost vsebine pojava. Zato ni dovolj poskusa izvesti le enkrat, saj še vedno ostaja dvom, da bi bil pri drugi ponovitvi rezultat poskusa drugačen. Tudi tako preproste dejavnosti, kot so ugotavljanje plavanja ali potapljanja različnih predmetov v vodi, naj otroci izvedejo večkrat z istimi predmeti. Prav ta ugotovitev, da se kamen vedno potopi, sladkor vedno raztopi, sneg vedno stali ali ogledalo vedno naredi »zajčka«, ponovljivost poskusov, je ena prvih naravoslovnih ugotovitev in tista, ki omogoča spoznavanje ostalih zakonitosti v naravi (Krnjel, 2001).

### ***Povezovanje in ugotavljanje zakonitosti pri opazovanju***

Povezovanje več pojavov vodi k prepoznavanju vzorcev ali zakonitosti. Zakonitosti so pomembne ne le zaradi razumevanja, ampak tudi zaradi napovedovanja. Če poznamo zakonitost nekega pojava, lahko napovemo, kašen bo izid ali kaj se bo zgodilo še pred koncem pojava. Preprosto povezovanje dveh pojavov, npr. oblakov in dežja, je temelj za kasnejše razlage vremenskih pojavov in vremenske napovedi. Otroci naj pojave primerjajo in povezujejo. Vendar pogosto v vzročno zvezo povezujejo tudi pojave, ki se dogajajo hkrati ali si sledijo. Nastane miselni vzorec, ki je često v nasprotju z naravoslovjem. Take vzročne zveze nastanejo tudi pri povezovanju lastnosti. Velik predmet je pogosto težek. Iz tega nastane miselni vzorec: vse, kar je veliko, je tudi težko. Kar seveda pogosto ne drži. To zaznavanje vodi k oblikovanju zakonitosti in sicer izpodrivanja vode pri plavanju in potapljanju. Ko spustimo kamen v posodo z vodo, se kamen potopi in gladina vode se dvigne (Krnjel, 2001).

Starejši kot so otroci, bolj se izboljšuje sposobnost opazovanja in s tem povezovanja, temu primerno tudi izbiramo dejavnosti. Za najmlajše so enostavni poskusi (kaj se potopi in kaj plava ...), pri starejših pa lahko že razlagamo, zakaj do tega pride.

#### 1.4.4 Skrb za naravo

Otrokova dejavnost naj temelji na opazovanju, ki je temelj eksperimentalno-raziskovalne dejavnosti. Primerne vsebine so aktivnosti, ki se nanašajo na raziskovanje rastlinskega in živalskega sveta v povezavi z neživo naravo. Otrokovo opazovalno-raziskovalno območje naj tvori njegovo bližnje okolje (načelo okoljske bližine), ki naj zajame tudi elementarne vsebinske osnove o ohranjanju okolja ter upošteva izkušnje otroka. Dejavnosti naj spodbujajo zanimanje za neokrnjenost in varovanje narave in željo, da bi se ohranila (Katalinič, Tratnjek in Anželj, 2007).

Pri seznanjanju otrok z naravo moramo dati velik poudarek ohranjanju in varovanju narave. Seveda, je to najlažje storiti skozi igro. Pri tem pa so nam v veliko pomoč improvizirani igralni pripomočki. Otroci nam pomagajo izdelati pripomočke. Največkrat lahko uporabimo kar odpadke: plastenke, večslojno embalažo, papir ..., ki jo seveda primerno očistimo in pripravimo. To pa je tudi rdeča nit, da se z otroki lahko pogovarjamo o načinih varovanja narave. Eden izmed načinov je recikliranje. V nadaljevanju sledi več besed o le-tem.

Slovenska gospodinjstva vsako leto »proizvedejo« več kot 600.000 ton odpadkov, v Evropski uniji pa letno nastaneta dve milijardi ton odpadkov. Količina odpadkov v razvitih državah sicer še narašča, vendar se odnos do njih spreminja. Odpadki namreč niso več nekaj odvečnega, kar sodi zgolj na vedno bolj polna smetišča, ampak danes predstavljajo potencialne surovine, katerih pot se sicer urejenih, okolju prijaznih odlagališč vedno bolj preusmerja v tehnološko vrhunsko razvito industrijo za predelavo odpadkov v zopet koristne surovine, kompost ali gorivo (<http://www.jh-lj.si/snaga>, 2008).

Skrb za čisto in urejeno okolje mora postati ena najpomembnejših nalog vsakega od nas, saj že lahko čutimo posledice mačehovskega ravnanja z okoljem, in če se naš odnos do njega v kratkem ne bo spremenil, bodo posledice vse hujše in bodo pomembno vplivale na kakovost našega življenja. Prvi in najpomembnejši cilj ločevanja odpadkov je, da ti ne končajo na odlagališču, temveč se jih vrne v nadaljnjo uporabo (<http://www.jh-lj.si/snaga>, 2008).

Med dejavnosti, s katerimi lahko vsak prispeva k ohranjanju čistejšega okolja in naravnih virov, tako potrebnih za vzdrževanje kakovosti življenja, je tudi ločeno zbiranje odpadkov. Odpadke zato ločujemo že na izvoru, torej v naših gospodinjstvih in tako pomagajmo zagotoviti ponovno uporabo koristnih surovin ter ustvarjanje kakovostnega komposta. Če odpadke ločujemo, to pomeni, da na urejenih odlagališčih konča le ostanek komunalnih odpadkov, zaradi česar odlagališča lahko dlje časa sprejemajo odpadke, poleg tega pa tudi manj obremenjujemo okolje in varčujemo z energijo, ki bi jo sicer potrebovali za izdelke iz surovin. Z ločenim zbiranjem odpadkov torej industriji zagotovimo stalen vir dragocenih surovin in energije, odlagališča pa so manj obremenjena in tako lahko dlje časa nudijo prostor odpadkom (<http://www.jh-lj.si/snaga>, 2008).

Z ločenim zbiranjem odpadkov lahko otrokom že v zgodnjem otroštvu na igriv način približamo pomen varovanja okolja tako v vrtcu, šoli, kot tudi doma. Videmšek, Tomazini in Grojzdek (2007) predlagajo naj se v vrtcu pripravi projektni teden na temo npr. plastična embalaža. Nekaj tednov prej otroci doma in v vrtcu zbirajo vse, kar je plastičnega in kar smo hoteli vreči v smeti. Iz tega najprej naredijo vse, kar jim preide na pamet. Plastenke in lončke porišejo, oblepijo, vanje posadijo rožice, uporabijo jih za shranjevanje drobnih predmetov, naredijo hiške, robote, avtomobile ali jih uporabijo kot športne pripomočke. Poučijo se o tem kako taka embalaža nastane, kje se uporablja, kje jo lahko sami uporabimo in kam jo odložimo, ko je ne potrebujemo več. Ko preskusijo vse možnosti, priredijo razstavo za starše

in na koncu embalažo odvržejo v pravo posodo za odpadke. S tem ji podaljšamo koristno življenjsko dobo, preden gre v recikliranje ali v odstranitev (odpadek). Pri tem si bomo izostrili posluš in odnos do različnih odpadkov.

Vse podatke o pravilnem ločevanju odpadkov in nekaj zanimivih dejstev o ponovni uporabi smo pridobili na internetni strani komunalnega podjetja Snaga: <http://www.jh-lj.si/snaga>.

Seveda pa ne smemo pozabiti otrok poučiti tudi o tem kako poteka ločeno zbiranje odpadkov. Ločimo več vrst odpadkov in le-te varno ločujemo v različne zabojnike. Podjetje Snaga je na svoji spletni strani natančno opisalo kako pravilno ločujemo:

- ❖ **Papir** (časopise, revije, zvezke, knjige, prospekte, kataloge, pisemske ovojnice, pisarniški papir, ovojni papir, papirnate nakupovalne vrečke, kartonsko embalažo in lepenko) odlagamo v zabojnike z modrim pokrovom. Vanje pa ne sodijo: kartonska votla embalaža tekočin, kopirni, povoščeni in plastificirani papir, celofan, tapete, higienski papir, od živil pomazana ali prepojena papirnata ter kartonska embalaža, kakorkoli umazan ali navlažen papir in karton.

Zanimivo dejstvo o predelavi papirja:

- Ena tona recikliranega papirja porabi 64 odstotkov manj energije, 50 odstotkov manj vode in za 74 odstotkov zniža emisije nevarnih snovi v zrak v primerjavi s tono papirja, narejenega iz lesa.
- ❖ **Steklo** (steklenice živil in pijač, stekleno embalažo zdravil in kozmetike, kozarce vložnih živil in drugo stekleno embalažo) odlagamo v zabojnike z zelenim pokrovom. Vanje pa ne sodijo: okensko, avtomobilsko in drugo ravno steklo, ogledala, kristalno in ekransko steklo, steklo svetil, pleksi steklo, karbonsko steklo, laboratorijsko in rudo ognjevarno steklo, porcelan, keramika, žarnice, svetlobne cevi.

Zanimivo dejstvo o predelavi stekla:

- Steklo je izjemno hvaležna surovina, saj ga je mogoče stotostno reciklirati in uporabljamo ga lahko vedno znova, ne da bi izgubilo na kakovosti. Ena tona odpadnega stekla nadomesti približno 1,2 tone surovin, pa tudi na privarčevano energijo ne smemo pozabiti.

#### ❖ Kaj je **embalaža**?

Plastika in embalaža iz plastike, kovine ter embalaža iz sestavljenih materialov. V zabojnike z rumenim pokrovom odlagamo: plastenke pijač in živil, plastenke čistil in pralnih sredstev, pločevinke živil in pijač, votlo embalažo od mleka in sokov itn., plastične lončke in vrečke. Vanje pa ne sodi plastična ali kovinska embalaža nevarnih snovi ali njihovih ostankov, ki zahteva posebno ravnanje.

Zakaj je pomembno ločeno zbiranje embalaže?

- Letna potrošnja plastike na svetovni ravni se je iz približno petih milijonov ton v petdesetih letih povzpela na skoraj 100 milijonov ton in danes v povprečnem gospodinjstvu plastika predstavlja približno sedem odstotkov odpadkov. Ločevanje plastičnih izdelkov in njihova predelava občutno pripomoreta k varovanju naravnih virov – za proizvodnjo plastike namreč letno porabimo kar osem odstotkov letne

proizvodnje nafte – in zmanjšanju emisij ogljikovega dioksida, dušikovega oksida in žveplovega dioksida.

- Osem odstotkov vseh odpadkov iz gospodinjstev predstavljajo pločevinke in druga kovinska embalaža. Tudi kovine je moč vedno znova predelovati in če upoštevamo, da je proizvodnja aluminija za okolje zelo obremenjujoča zaradi velikih količin potrebne energije in strupenih ostankov, je ločevanje tovrstne embalaže izjemno pomembno. Predelava enega kilograma aluminija prihrani šest kilogramov boksita, štiri kilograme kemičnih produktov in 14 kilovatnih ur električne energije.
- ❖ **Biološke odpadke** odlagamo v plastične rjave posode. Vanje pa ne sodijo cigaretni ogorki in maščobe.

Delimo jih na :

- *kuhinjske odpadke* (zelenjavni odpadki, olupki in ostanki sadja, kavna usedlina, kavni filtri in čajne vrečke, netekoči ostanki hrane, jajčne lupine, pokvarjeni prehranski izdelki, papirnate vrečke in robčki),
- *vrtno odpadke* (rože, plevel, pokošena trava, stara zemlja lončnic).

Biološki odpadki zavzemajo več kot trideset odstotkov gospodinjstev odpadkov. Če jih zbiramo ločeno, bomo dosegli manjšo količino odpadkov na odlagališču in s tem podaljšanje njegove življenjske dobe, manj bioloških odpadkov na odlagališču pa pomeni tudi manj toplogrednih plinov. Zbrane biološke odpadke bomo predelali v kompost in ga vrnili v naravni snovni krog; tako bomo preprečili onesnaževanje narave.

Sestavni del ločenega zbiranja odpadkov je tudi zbiranje **nevarnih odpadkov iz gospodinjstev**. Mednje sodijo: stari akumulatorji, baterije, barve in topila, kemikalije, olja in masti, pesticidi, pralna in kozmetična sredstva, ki vsebujejo nevarne snovi, zdravila, neonske cevi.

Nevarni odpadki vsebujejo snovi, ki so nevarne za okolje, zato bi v fazah razkroja lahko ogrozili podtalnico in druge vodne vire, zrak ali prst, s tem pa tudi naše zdravje. Kako pomembno je pravilno odlaganje nevarnih odpadkov, lahko ponazorimo z baterijo, ki jo odvržemo v posodo za ostanek odpadkov. Baterija namreč težke kovine, ki jih vsebuje (kadmij, krom in nikelj) prenese tudi na nenevarne odpadke (<http://www.jh-lj.si/snaga>, 2008).

V vrtcih je čedalje več dejavnosti, ki so povezane z ekologijo. Toda, ozaveščenost o pomenu varovanja okolja se začne izoblikovati že v domačem okolju. Ko starši recikliramo, nam otroci z veseljem pomagajo, kaj kmalu pa že sami natančno vedo kam sodi kakšen odpadek.

Košmrlj (2010) predlaga veliko okoljevarstvenih dejavnosti, ki se izvajajo v vrtcih, z njimi otroke spodbujamo in motiviramo, da postane varovanje okolja vrednota za vse življenje:

- **Izdelava zabojnikov za papir, steklo in embalažo** iz odpadnega kartona in papirja.
- **Eko kotiček v vrtcu**. V tem kotičku se zbirajo novice in zanimivosti s področja ekologije. Tam se postavijo zabojniki za ločeno zbiranje odpadkov, ki so jih otroci sami naredili in lahko vanje skupaj s starši odlagajo odpadni material.
- **Urejanje okolice vrta**. V urejanje bližnje okolice, npr. igrišča, se lahko vključijo tudi starši. Najprej se zberejo ideje in pobude, nato se organizira delovno akcijo pri kateri sodelujejo tudi starši. Pokosi se trava, naredi se cvetlične gredice, potke na igrišču se spremenijo v cesto ... Na sprehodu malo dlje, naj otroci sami ugotovijo ali je okolica

čista ali onesnažena. S seboj je dobro imeti fotoaparata, da se fotografirajo smeti, pa tudi lepo in urejeno okolico.

- **Eko bralna značka.** Otroke se spodbuja naj v vrtec prinašajo knjige ali zgodbe, ki se navezujejo na ekologijo. Skupaj z vzgojiteljicami jih prebirajo in nato ustvarjajo.
- **Misli o ekologiji.** Skupaj z otroki se izdelata kotiček, kjer se zbirajo misli o ekologiji. Otroke, kot tudi starše se spodbuja, naj prinašajo v vrtec misli o ekologiji, kjer jih bodo tudi prebirali in se o njih pogovarjali.
- **Eko torta.** Tudi v vrtcu se praznujejo rojstni dnevi. V ta namen se izdelata eko torto iz odpadnih kartonastih valjev. Ob rojstnem dnevu bo vsebovala predvsem zdravo sadje in zelenjavo.
- **Pust.** Pustne maske se izdelata, skupaj s starši, iz odpadnih materialov.
- **Eko delavnice.** V vrtcu se organizirata eko delavnice za starše in otroke, kjer skupaj ustvarjajo iz odpadnih materialov.
- **Eksperimenti.** Skupaj z otroki se izvajajo različni poskusi (zažiganje papirja in plastike – kaj zgore, kaj ne; kaj bolj smrdi ...?).
- **Izdelava papirja.** Skupaj z vzgojiteljicami otroci naredijo svoj papir in ga, ko se posuši, tudi uporabijo.
- **Eko družabne igre.** Pri teh igrah se uporabljajo pripomočki, ki se jih naredi iz odpadnih materialov, ali pa se uporablja primerno očiščene odpadke. Tudi recikliranje se lahko uporabi v igri.
- **Eko razstava.** Razstavi se izdelke iz odpadnih materialov, ki so jih otroci pod mentorstvom vzgojiteljic sami naredili. Ali pa so jih naredili skupaj s starši v eko delavnicah.

#### 1.4.4.1 Zbiranje embalaže za izdelavo športnih pripomočkov in njihova uporaba

V domačem gospodinjstvu lahko najdemo kar precej zanimivih odpadkov, ki jih lahko z malo domišljije predelamo v privlačne športne pripomočke. Videmšek, Tomazini in Grojzdek, (2007) priporočajo za izdelovanje improviziranih športnih pripomočkov predvsem papirnato in kartonsko, plastično ter oslojeno embalažo.

##### Plastična embalaža:

- jogurtovi lončki,
- platenke,
- škatlice različnih oblik in velikosti (banjice za sladoled, okrogle škatlice različnih krem, pršila) ...

##### Papirnata in kartonska embalaža:

- velike kartonske škatle,
- škatle od čevljev, piškotov, zdravil, čajev,
- kartonski (ali plastični) krožniki,
- papirnate vrečke,
- časopisni papir,
- kartonski tulci papirnatih brisač, darilnega papirja ...

### **Oslojena embalaža:**

- embalaža za mleko, sokove ...

Ko zberemo dovolj stvari, se ustvarjanje lahko prične. Otroci naj sodelujejo pri preoblikovanju zbranih odpadkov v uporabne pripomočke. Lahko jih pobarvajo, porišejo ali polepijo z različnimi motivi, odvisno od tega, za kaj jih bomo uporabljali. Za najmlajše so primerni pripomočki različnih barv ali z motivi živali, predmetov, sadja, pri starejših predšolskih otrocih pa lahko uporabljamo tudi številke in črke (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Predvsem pa ne smemo pozabiti na varnost pri izdelavi improviziranih športnih pripomočkov.

Videmšek, Tomazini in Grojzdek, (2007) so izpostavile nekaj opozoril:

- Pri izdelavi določenih pripomočkov se uporabljajo škarje ali celo nož. Pozorni moramo biti na to, da se malčki na poškodujejo. Uporabljajo naj škarje z zaobljeno konico ali naj vzgojitelj reže, otroci pa sestavljajo in lepijo.
- Uporabljamo neškodljiva tekoča lepila. Močnejša lepila so nevarna za otroke in odrasle.
- Drobnih predmeti, kot so na primer gumbi, fižolčki, frnikole ..., niso primerni oz. so lahko za mlajše predšolske otroke nevarni.
- Vso plastično in večslojno embalažo je potrebno temeljito oprati in posušiti.
- Zaščititi je potrebno vse ostre robove (npr. pri na polovico prerezani plastenki), zalepimo tudi robove, ki so začeli razpadati (npr. pri embalaži za mleko). Takoj izločimo vse tiste pripomočke, ki so morda med igro počili ali se polomili, da preprečimo vse neprijetne vreznine.

Improvizirani pripomočki ne omejujejo otroka v njegovi ustvarjalnosti, temveč ga motivirajo in hkrati spodbujajo njegovo domišljijo. Otrokovo razmišljanje je preprosto, kot tudi njegova igra. Cilji v igri otroka ne zanimajo, pomembna so sredstva in aktivnosti z njimi. Nekaj časa plastenka lahko predstavlja avto, trenutek za tem pa je že raketa, s katero raziskuje vesolje.

Že v zgodnjem otroštvu lahko pri otrocih spodbudimo čut za varovanje okolja, s tem, da jih seznanimo z improviziranimi pripomočki, ki so nemalokrat celo bolj zanimivi kot pa kupljene igrače. Ustvarjamo jih iz odpadnih materialov, pri čemer pa nam otroci pomagajo.

## **1.5 CILJI**

Glede na predmet in problem sta cilja diplomske naloge naslednja:

- ❖ predstaviti **možnosti povezovanja področij gibanja in narave** v okviru različnih organizacijskih oblik športne vzgoje v predšolskem obdobju;
- ❖ poiskati **praktične primere medpodročnih povezav** med gibalnimi vsebinami in vsebinami narave, ter jih ustrezno zapisati in predstaviti v obliki iger in gibalnih nalog.

## **2 METODE DELA**

Diplomsko delo je monografsko delo, pri katerem smo uporabili deskriptivno metodo dela. Z nalogo bomo prikazali možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju. Pri pregledovanju literature nam je bila v pomoč domača in tuja literatura, internetne strani, poleg tega pa sem si pomagala tudi z lastnimi izkušnjami, ki sem jih pridobila pri delu s predšolskimi otroki, v športnih ustanovah in Vodnem mestu Atlantis.

### 3 POVEZOVANJE PODROČIJ GIBANJA IN NARAVE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Narava je vse okoli nas. Otroci se v vsakodnevnom življenju vseskozi srečujejo z gibanjem v naravi, pa naj si želijo ali ne. Na poti v šolo, vrtec, trgovino, na sprehodu, na dopustu ..., to nam omogoča, da lahko na igriv in zanimiv način posredujemo otrokom veliko informacij o vsem kar nas obdaja. Enostavno lahko razložimo naravne pojave, pomen varovanja okolja, kako se naše telo odziva na fizično obremenitev ... Predšolska športna vzgoja ima zelo raznolike možnosti medpodročnega povezovanja. Najučinkoviteje se take povezave udeležujejo pri dejavnostih, ki se izvajajo izven zidov vrtca, npr. na letovanju in zimovanju. Ker pa takih dejavnosti niso deležni vsi otroci, je naša pozornost usmerjena v vsakodnevne aktivnosti, ki se izvajajo v vrtcu, skozi katere lahko približamo naravo vsem otrokom.

V nadaljevanju bodo predstavljene gibalne dejavnosti, v katere lahko vpletemo vsebine narave, ali pa jih lahko izvajamo v naravi, kar že samo po sebi približuje le-to otrokom.

Gibalne dejavnosti smo razdelili v tri sklope: *Igre na prostem in v prostoru,*  
*Igre z vodo, ob vodi in v njej,*  
*Igre s snegom in na njem.*

#### 3.1 Igre na prostem in v prostoru

V tem poglavju bodo opisane različne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo s predšolskimi otroki. V prikazane gibalne dejavnosti lahko vpletemo vsebine narave in predstavljajo osnovne možnosti medpredmetnega povezovanja področij gibanja in narave. Služijo pa tudi kot izhodišče in ideje za vse, ki jih medpredmetno povezovanje zanima.

Obstaja pestra izbira dejavnosti, pri katerih pride do izraza prepletanje gibanja in narave. Pri gibalnih dejavnostih, ki se izvajajo v naravi, je še toliko lažje doseči medpredmetne povezave, saj otroci z vsemi svojimi čutili lahko spoznavajo naravne zakonitosti (sneg je mrzel, na soncu je vroče ...) in se hkrati sproščeno gibajo.

V vrtcu so prisotne različne **organizacijske oblike dela** s katerimi vzgojitelj uresničuje cilje in zastavljene vsebine. Katere uporabi je odvisno od prostorskih zmogljivosti in pripomočkov. Lahko se izvajajo v prostoru ali pa zunaj in v vse lahko vpeljemo elemente narave. Kar otrok izkusi s svojimi čutili, lažje ponotranji in si zapomni.

##### 3.1.1 Jutranja gimnastika

Jutranjo gimnastiko izvajamo pretežno pred zajtrkom ali v dopoldanskem času. Traja praviloma deset minut in otroke na prijeten način spodbudi k delu. Osnovni namen te gibalne dejavnosti je, da si otroci poživijo krvni obtok, krepijo dihalne mišice in utrjujejo pravilno držo telesa, hkrati pa se navajajo na redno vsakodnevno telesno aktivnost.



V pripravljalnem delu izvajamo različne aktivnosti s katerimi otroke vzpodbudimo za vadbo (hoja, tek, skoki, poskoki ...), ter gimnastične vaje. Po uvodnem ogrevanju lahko izvedemo nekaj živahnih in zanimivih igric, štafetnih iger, organiziramo izvajanje naravnih oblik gibanja – preprost poligon itn.

Ob ugodnih vremenskih razmerah lahko jutranje razgibavanje izvajamo na prostem, v nasprotnem primeru, pa v telovadnici, igralnici, na terasi ..., odvisno od prostorskih in materialnih možnosti.

### 3.1.2 Gibalni odmor

Gibalni odmor je namenjen otrokom in vzgojiteljem oziroma učiteljem. Ko opazimo, da so otroci postali nemirni, jim omogočimo gibalno dejavnost na prostem, v slabem vremenu pa v športni igralnici, v večnamenskem prostoru, v igralnici, na hodniku itn. Izbiramo takšne gibalne dejavnosti, ki so otrokom znane in zanimive (različne elementarne igre, igre z žogo in drugimi športnimi pripomočki, štafetne igre itn.).

Cilji:

- Pospešitev dihanje in krvnega obtoka.
- Razvoj gibalnih sposobnosti.
- Psihična sprostitvev, spodbuda za delo.

Čas trajanja:

- od deset do petnajst minut (Videmšek, Visinski, 2001).

### 3.1.3 Vadbena ura

Vadbena ura je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu. Pripravijo jo lahko športni pedagog ali vzgojitelj, pomembna pa je tudi pomoč pomočnika vzgojitelja.

Čas trajanja vadbene ure, oziroma njenih posameznih delov je odvisen od številnih dejavnikov. Sanders (1992) priporoča, naj ura športne vzgoje za predšolske otroke traja od 20 do 45 minut. Zaradi slabše, oziroma krajše sposobnosti koncentracije za mlajše otroke praviloma pripravimo krajšo vadbenu uro kot za starejše otroke. Rajtmajer (1990) meni, da je optimalen čas vadbene ure za 3- do 4- letne otroke približno 20 minut, za 4- do 5- letne 25 minut in za 5- do 7- letne 40 minut. V praksi se je pokazalo, da je tudi vadbena ura pri mlajših otrocih lahko neprimerno daljša, kot je veljalo še do nedavna (Videmšek in Visinski, 2001).

*Pripravljalni del*

V pripravljalnem delu želimo otroke motivirati in jih tudi telesno pripraviti na nadaljnje delo, to je za glavni del vadbene enote.

Pripravljalni del razdelimo na:

a) **Uvodni del** (do 5 minut)

V uvodnem delu poleg tekalnih iger uporabimo tudi različne živahne elementarne igre, pri katerih moramo biti pozorni, da vsi otroci ves čas sodelujejo. Namenjen je predvsem ogrevanju, to pomeni, da bomo otroke pripravili na intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu vadbene enote, hkrati pa tudi motivirali otroke za boljše sodelovanje. Uporabimo dinamične vaje in naravne oblike gibanj (hoja, tek, lovljenja, skoki ...), s katerimi pospešimo delovanje celotnega organizma.

b) **Gimnastične vaje** (do 8 minut)

Z njimi sistematično razgibamo gibalni aparat. Uporabljamo raztezne in lažje krepilne vaje, vendar moramo biti pozorni, da so opisane in prikazane na otrokom primeren način. Priporočljivo je še, da otrokom skozi zgodbo predstavimo vaje, na ta način preusmerimo njihove misli. Strogo izvajanje vaj tako postane gibanje krošnje v vetru ali pa obiranje sočnih jabolk z drevesa ...

*Glavni del*

Za glavni del vadbene ure, ki traja praviloma do 20 minut, izbiramo naravne oblike gibanj (hoja, tek ...), kompleksnejše športne dejavnosti (igre z žogo, kotalkanje, kolesarjenje, smučanje ...) in ritmično-plesne dejavnosti. Večji del glavnega dela naj ne bo namenjen tekmovanju otrok. Tekmovanje naj bo le popestritev in ne glavni oziroma edini smisel vadbene ure (Videmšek in Visinski, 2001).

*Sklepni del*

Sklepni del vadbene ure, ki traja od 3 do 5 minut, je namenjen umiritvi otrok. Potrebujemo ga takrat, kadar so bile obremenitve za otroke zahtevne in jih želimo vrniti v normalno stanje, oziroma izvedemo prehod v drugo zaposlitev. Uporabimo igre in vaje, ki otroke umirijo (dihalne vaje, opazovalne igre, vaje za hrbtenico ...). Lahko pa je zaključek tudi skupno pospravljanje športnih rekvizitov ter kratka analiza ure, da se otroci urejeno razidejo. V tem delu vadbene ure se tudi pogovarjamo z otroki in jim lahko demonstriramo kakšno novo gibalno obliko, ki jo poskušajo izvesti.

Obremenitev med vadbeno uro

Obremenitev se od uvodnega dela, v katerem otroke pripravimo na aktivnost, preko gimnastičnih vaj postopoma zvišuje, nato se v glavnem delu giblje povprečno v območju submaksimalne intenzivnosti, ki se nato v sklepnem delu strmo spusti in je minimalna.

Vadbeni prostor

Vadbene ure lahko izvajamo v zaprtih prostorih (športna igralnica, hodnik, večnamenski prostor ...), v primeru lepega vremena pa je dobro izkoristiti zunanje površine (dvorišče, otroško igrišče, športne površine, travnik ...). Paziti moramo, da je vsak prostor varen ter, da nevarna mesta ustrezno zaščitimo. V primeru, da vadba poteka zunaj, natančno določimo do kje sega vadbeni prostor.

### 3.1.4 Gibalna minuta

Gibalna minuta je najkrajša gibalna sprostitvev, ki traja 3 do 5 minut. Organiziramo jo takrat, ko so otroci dalj časa mirovali in opazimo, da so nemirni ali nezbrani. Namen gibanja je poživitev krvnega obtoka, frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov, sprostitvev in spodbuda za nadaljnje delo.

Ponavadi takrat prekinemo delo, prezračimo prostor in z otroki izvedemo nekaj gibalnih nalog, s katerimi jih psihično sprostimo in telesno razgibamo. Posebno primerna je ta oblika gibanja ob slabem vremenu, ko so otroci nekaj dni zapored samo v zaprtem prostoru – takrat jo izvedemo celo večkrat na dan (Videmšek in Visinski, 2001).

### 3.1.5 Sprehod

Sprehodi so zelo priljubljena dejavnost v vrtcih. Preko pogovora in vprašanj otroke vzpodbudimo k pozornejšemu opazovanju narave okoli sebe. Na ta način lahko tudi tiste otroke, ki niso navdušeni hodci motiviramo za hojo.

Rajtmajer(1988) pravi, da naj bi otroci brez počitka hodili glede na starost, in sicer 3 – 4 leta stari otroci 15 minut, 4 – 5 let stari otroci do 25 minut in 5 – 7 let stari otroci do 30 minut. Sprehod ponavadi načrtujemo trikrat do štirikrat na teden in poleg športno vzgojnega smotra z njim uresničujemo različne cilje s področja prometne vzgoje, spoznavanja narave, otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico. Je zelo primerna oblika gibalne vzgoje otrok, saj se le-ti navajajo na daljšo hojo v skoraj vseh vremenskih razmerah.

Videmšek in Visinski (2001) pa opozarjata na določene omejitve sprehoda:

- ❖ Zelo nizke temperature zraka v zimskih mesecih.
- ❖ Močno sneženje, dež.
- ❖ Gosta megla lahko vpliva na dihalna obolenja otrok.
- ❖ Saje, izpušni plini (smog, predvsem v mestih).
- ❖ Zelo vetrovno vreme. Na sprehodu naj temperature ne bi presegala vrednosti +25°C do -12°C. Če piha močan veter je lahko temperatura bistveno nižja.
- ❖ Močno sončno sevanje, visoke temperature zraka v poletnih mesecih.

### 3.1.6 Izlet

Prednost izletov je v tem, da so v naravi, na svežem zraku, soncu, ob vodi, stran od mestnega trušča in sodobne mehanizacije. Izleti so najbolj cenena in dostopna oblika rekreacije. Za organizacijo niso potrebni večji finančni izdatki, zato ga lahko organizira vsako društvo, šola ali vrtec. Namen izletov ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek otrok, ampak je tudi usmerjanje otrok k opazovanju naravnih lepot v različnih letnih časih. Ob opazovanju rastlinstva in živalstva, geološke sestave posameznih področij, vrste gozda in gozdnih sadežev razvijamo pri udeležencih izleta estetski čut do narave, kar bogati njihovo kulturo, ljubezen do narave, v kateri najdejo tudi kasneje razvedrilo in zabavo (Videmšek in Visinski, 2001).

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

Praviloma naj bi otroci na izletu hodili 5 do 7 km, meni Rajtmajer (1988). Sama hoja naj bi obsegala 2/3 do 3/4 časa izleta, ostanek pa je namenjen počitku, pogovorom in prehrani. Glede na takšne zahteve je izlet primerna vadba aerobnih sposobnosti.

Izlet je lahko združen z ogledom kraja in okolice, izlet k reki, jezeru ali na morje ..., lahko pa je enodnevni ali pa večdnevni planinski izlet.

Še posebno pa je pomembno:

- ❖ Z otroki se pogovorimo o izletu, saj s tem ustvarimo veselo pričakovanje.
- ❖ Določimo izletniško točko, ki mora biti varna za otroke.
- ❖ Pisno ali ustno obvestimo starše in dobimo njihovo soglasje.
- ❖ Dogovorimo se koliko odraslih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev ...) bo spremljalo otroke.
- ❖ Določimo način odhoda (peš ali prevoz), čas in mesto odhoda ter morebitne potne stroške.
- ❖ Otrokom in staršem svetujemo primerno obleko in obutev, hrano in pijačo ter druge pripomočke (papirnati robčki, krema za sončenje ...) (Videmšek in Visinski, 2001).

Ne glede na to, ali hodite v gorah, ob obali, prek polj in po gozdu ali v parku, lahko vsak sprehod postane igra, odprava ali namišljeno iskanje. Če boste odrasli prilagodljivi in pripravljeni sodelovati v igri otrok, boste presenečeni, kako daleč lahko otroci hodijo in kako zabavno je lahko to doživetje za vso družino (Danks in Schofield, 2007).

Nekaj nasvetov, kako otroke motivirati za in med hojo sta zbrali Danks in Schofield (2007):

- **Dobra vila:** Z njo lahko spodbujamo mlajše pohodnike. Občasno se naprej izmuzne kdo od odraslih in ob poti skrije priboljšek (položi na stopnico, štor ali skalo, obesi na vejo ...).
- **Sledenje znamenjem:** Sledimo lahko markacijam ali znamenjem, ali pa za smerokaze poskrbijo odrasli.
- **Skrivalnice:** Skupina v spremstvu odrasle osebe se ob poti skrije, ostali jih poskušajo najti. Vnaprej se je potrebno natančno dogovoriti za pot.
- **Nabiranje predmetov:** Otroci imajo pri sebi vedro ali vrečko in vanjo zbirajo predmete, ki se jim na poti zdijo zanimivi. Na koncu izleta lahko sledi pogovor o najdenem.
- **Sprehajanje psa:** Otroci imajo praviloma zelo radi živali. Kdo izmed odraslih lahko v vrtec pripelje vzgojenega psa, otroci bodo šli z veseljem z njim na sprehod.
- **Igre z uganjevanjem besed:** Vodja pove črko, otroci pa skušajo najti predmet, ki se začne na to črko. Lahko pa samo povedo besedo.
- **Igranje vlog:** Med sprehodom spodbujamo otroke, naj se spomnijo priljubljene risanke ali zgodbe iz knjige in postanejo njeni liki. Za mlajše lahko pot postane železnica, oni pa vlak, starejši pa lahko postanejo junaški Peter Pan ali pa Harry Potter, ki gre s Hagridom v gozd.
- **Uporaba naravnih materialov:** Dolgo listje lahko postane zajčje perje, rogovile, jelenovo rogovje ... Krila iz listja pa jim dajo nov zagon za hojo.
- **Nabiranje hrane:** Otroci lahko nabirajo hrano, vendar le v spremstvu odrasle osebe.
- **Slikanje in risanje:** S seboj vzamemo nekaj papirja in barvic, pa lahko otroci med postankom na kakšnem posebnem mestu kaj narišejo.
- **Kdo bo na čelu?** Tisti, ki zaostajajo gredo na čelo in vodijo kolono.

- **Prepoznavanje zanimivosti na fotografijah:** Otrokom lahko pokažemo ali razdelimo fotografije ali slike, oni pa skušajo med sprehodom ugotoviti, kje so bile fotografije posnete.

### 3.1.7 Orientacijski izlet

Orientacijske izlet je lahko nadgradnja ali pa dopolnjena oblika sprehoda ali izleta. Trajal naj bi do tri ure. Primeren je za otroke nad petim letom starosti, kajti mlajši še ne dojemajo zahtevnosti zaposlitve. Cilj orientacijskega izleta je, da otroci iščejo pot in rešujejo različne naloge (s področja **športne vzgoje**, umetnosti, **narave**, družbe, jezika, matematike, plesnih dejavnosti).

Naloge, ki jih otroci rešujejo, se lahko povezujejo z različnimi vsebinami. Lahko rešujejo gibalne naloge, križanke, pojejo pesmice, iščejo liste določenih dreves, posnemajo živali ... Med zelo priljubljenimi pa je iskanje skritega zaklada. Prva skupina otrok skupaj z vzgojiteljem pripravi pot, druga skupina pa rešuje uganke in naloge. Na koncu najdejo zaklad v obliki sadja, vrečke bombonov, ali pa kakšno drugo malenkost, ki se razdeli med vse otroke. Obstaja pa še veliko različic, kako pripraviti pot, vendar moramo upoštevati starost in sposobnosti otrok.

V orientacijski izlet lahko vključimo različne elemente športne vzgoje, s pomočjo katerih vplivamo na aerobne sposobnosti otrok. Da otroci premagujejo razdalje lahko uporabijo hitro hojo, tek, pri reševanju gibalnih nalog lahko skačejo, mečejo predmete in zadevajo cilj, plezajo preko ovir, prenašajo bremena, hodijo po brunih ... Otroci na zabaven in poučen način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, ter pridobivajo nova znanja o naravi in orientaciji v njej.

Kadar se odpravljamo na izlet v naravo z otroki, se moramo nanj pripraviti. Danks in Schofield (2007) priporočata, naj na izlet v naravo s seboj vzamemo:

- **Vodo** Idealno je, da ima vsak otrok svojo plastenko. V kolikor to ni mogoče, naj imajo vodja in spremljevalci dovolj vode na razpolago.
- **Kremo z zaščitnim faktorjem** Z njo se izognemo sončnim opeklinam. Otroci se namažejo že pred odhodom.
- **Pokrivala** Za zaščito pred soncem.
- **Primerna oblačila** Ramena naj bodo pokrita. S seboj vzamemo še kakšen dolg rokav.
- **Sredstvo proti mrčesu**
- **Hrano**

### 3.1.8 Vadba na trim stezi

Ena izmed oblik dejavnosti v naravi je obisk trim steze. Tekom steze so razporejene skice, na katerih so prikazane različne gibalne naloge, ki jih otroci poskušajo izvesti skupaj z vodjo. Glavni cilji pa so, da otroci spoznajo trim stezo, da vadijo v naravnem okolju, kar ima večji zdravstveni pomen, ter, da spoznavajo naravo – živali in rastlinje.

### **3.1.9 Športno dopoldne, športno popoldne**

Športno dopoldne ali popoldne je vadba pri kateri sodelujejo otroci, vzgojitelji, v zadnjem času pa se vključuje tudi čedalje več staršev. Organiziramo ju kot usmerjeno zaposlitev za otroke od petega do sedmega leta starosti. Je zelo dobrodošla dejavnost, saj marsikateri starši ne utegnejo preživeti veliko kvalitetnega časa z otroki. Tako se pa otroci in starši zabavajo v naravi s kvalitetnimi gibalnimi dejavnostmi, kar lahko vpliva tudi na boljše družinsko vzdušje. Možnih je več organizacijskih oblik. Vadbo lahko organiziramo za več oddelkov iz ene enote vrta ali pa za več oddelkov iz več vrtcev hkrati, povabimo pa lahko tudi otroke, ki ne hodijo v vrtec. V taki obliki je dejavnost namenjena tudi spoznavanju in socializaciji otrok med seboj, kot tudi z odraslimi.

Smoter otroške vadbe v športnem dopoldnevu/popoldnevu je, da se otrok v primerni organizacijski obliki seznanja, vadi, usvaja in uporablja motoriko, ki je značilna za športne zvrsti, primerne predšolskim otrokom. Pridobiva naj izkušnje športnega načina življenja, jih ohranja in dopolnjuje, pridobiva naj na splošno pozitivnem odnosu do športa za kasnejše starostno obdobje (Kosec in Mramor, 1991).

V vadbo vključujemo vaje in igre spretnosti z žogo, vožnjo s skirojem, vožnjo s kolesi, rolerji, sankanje, smučanje, plavanje. Kot vsebino pa bi lahko uporabili tudi izlet ali pa smučarsko, drsalno in plavalno dopoldne, pri čemer se lahko soočimo z zahtevnejšimi organizacijsko-tehničnimi pripravami. Otroci so še dodatno motivirani, če aktivnosti izvedemo kot tekmovanje in na koncu podelimo tudi športno značko.

Vsebinska priprava športnega dopoldneva ali popoldneva zahteva ustrezno pripravo: določimo število otrok, ki bodo sodelovali, število otrok v posameznih skupinah, uredimo garderobni prostor, določimo prostor za vadbo ali tekmovanje, prostorsko razporedimo skupine otrok, pripravimo športne pripomočke in druge potrebščine, pripravimo urnik vadbe, organizacijo kroženja skupin od enega vadbenega prostora do drugega (Videmšek in Visinski, 2001).

### **3.1.10 Športni program (Mali sonček)**

Športni program Mali sonček je nasledil program Zlati sonček. Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti, ter tudi otrokom s posebnimi potrebami, ki potrebujejo več pozornosti. Njim še posebej lahko prilagodimo naloge in metode dela. Vsebuje štiri stopnje: 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), ki se nadgrajujejo. Vadba poteka skozi vse leto, s poudarkom na pozitivnem vzdušju. Podelitev nagrad in priznanj na koncu vadbenega obdobja naj bo spodbuda za napredek in motivacija za naslednjo stopnjo programa Mali sonček.

Če je le možno se naloge programa Mali sonček izvajajo v naravi, s čimer otroke navajamo na kvalitetno in aktivno preživljanje časa v naravi. Na ta način otroke navajamo na zdrav življenjski slog in jih spodbujamo, da ga ohranijo skozi vse življenje. Hkrati pa jim lahko neprisiljeno posredujemo veliko informacij s področja narave, ki si jih bodo otroci lažje zapomnili (Videmšek, Zajc, Stančević in Reberšak Cizelj, 2012).

### 3.1.11 Primeri iger za otroke od tretjega do šestega leta

#### 1. Poligon ločevanja odpadkov

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati orientacijo v prostoru, pravilno ločevati odpadke.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** Pripravimo odpadke, s katerimi otroci lahko rokujejo. Izogibati se moramo stekla, ker se lahko razbije. Primerni odpadni material so: izpraznjene in očiščene različne plastenke, plastični lončki, tetrapak embalaže, revije, časopisi, karton, konzerve (varnost!) ... Posebno pozornost pa moramo posvetiti varnosti. Odpadni material mora biti čist, suh in varen (nevarnost ureznin, udarnin ...).

**Pomagala:** /

#### Opis igre

Glede na število sodelujočih, vodja otroke razdeli v skupine po 4 do 5. Pripravi poljuben preprost poligon, ki ga morajo otroci premagati. Na začetku postavi zabojnike z odpadki. Število odpadkov mora biti večje, kot pa je število otrok v skupini. Na koncu pa postavi koš za ločeno zbiranje odpadkov, z odprtinama za papir in embalažo. V primeru več skupin, več košev za ločeno zbiranje odpadkov (enaka razdalja za vse sodelujoče).

#### Možnosti

- Spreminjamo način gibanja.
- Katera skupina hitreje in pravilno loči vse odpadke?
- Časovna omejitev. Katera skupina loči več odpadkov?

#### Povezava z naravo

- Otrokom predstaviti pomen ločevanja in jih naučiti pravilno ločevati odpadke.



## 2. Kisik in ogljikov dioksid

**Cilj:** razvijati hitrost, spodbujati medsebojno sodelovanje, razložiti otrokom pomen kisika in ogljikovega dioksida za življenje.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** bela in črna rutica.

**Pomagala:** /

### Opis igre

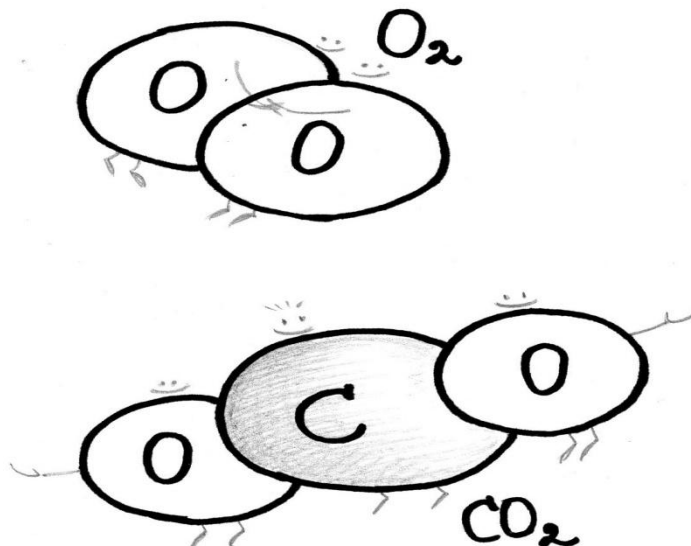
Otrok, ki predstavlja »kisik« ima na vidnem mestu zavezano belo rutico. Dva otroka, ki se držita za roki, pa predstavljata »ogljikov dioksid« in nosita črno rutico. Ostali otroci se gibajo prosto po prostoru. Ko »ogljikov dioksid« ujame otroka, ki se prosto giba, se ta usede (ne more dihat), »kisik« pa ga reši (lahko diha), da vstane in teče naprej.

### Možnosti

- Prilagodimo velikost površine po kateri se gibajo.
- Spreminjamo način gibanja.
- Povečamo število molekul »kisika« in »ogljikovega dioksida«, glede na starost in število otrok.
- Določimo na kakšen način otrok, ki predstavlja »kisik« reši sovrstnika.

### Povezava z naravo

- Kaj dihamo, kaj izdihujemo, kdo in kako proizvaja zrak?
- Skrb za drevesa – gozdove, ki so glavni proizvajalci kisika.
- Kaj se zgodi, če je preveč ogljikovega dioksida?





### 3. Čebelice na travniku

**Cilj:** razvijati hitrost, spodbujati medsebojno sodelovanje, razvijati orientacijo v prostoru, razložiti otrokom, kako čebele oprasha.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, gibalna minuta, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** /

#### Opis igre

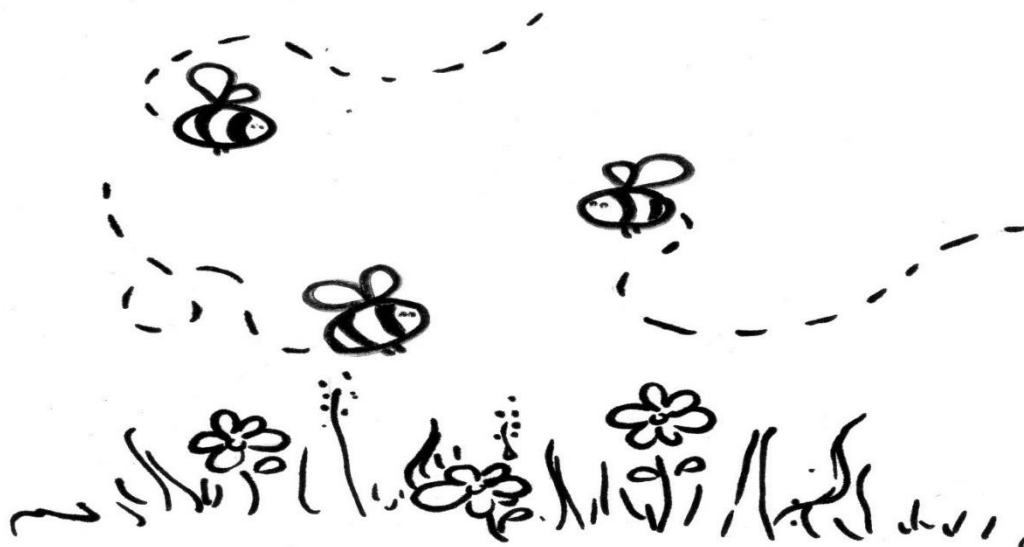
Izmed otrok izberemo poljubno število »čebelic«, ostali otroci so »rože« in sedijo na tleh. »Čebelice« letajo med »rožami« in jih oprasha. Otroci, ki predstavljajo »čebelice« tekajo med ostalimi otroki, ko se jih dotaknejo (jih oprasha), otroci, ki predstavljajo »rože«, vstanejo in skupaj se zavrtita. Nato se vlogi zamenjata.

#### Možnosti

- Namesto vrtenja poljubno število počepov, poskokov.
- Spreminjamo število »čebel«.
- Spreminjamo način gibanja »čebel«.

#### Povezava z naravo

- Pomen čebel in oprasha.
- Druge živali na travniku.



#### 4. Avtomobili

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, spoznati prometne predpise in prometno varnost, seznaniti otroke, da vozila, potrebujejo gorivo.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** barvne rutice, pokrovčki od plastenk.

**Pomagala:** prometni znaki.

##### Opis igre

Na dovolj velikem prostoru oblikujemo progo, po kateri vozijo avtomobili. Otroku damo barvno rutico, kar predstavlja barvo avtomobila ... Otroke opozorimo, da avtomobile poganja gorivo, zato jim na začetku damo tri zamaške. Le-ti predstavljajo gorivo. Na koncu proge dajo zamašek v posodico, kar predstavlja, da so nekaj goriva porabili. Ko jim zmanjka goriva gredo na bencinsko črpalko, k vzgojiteljici, da natočijo gorivo (dobijo zamašek ali več). Upoštevati morajo tudi prometne znake (pri stop znaku se ustavijo ...).

##### Možnosti

- Kdo hitreje prevozi progo, ob upoštevanju prometnih predpisov.
- Vnesemo tudi vožnjo vzvratno.

##### Povezava z naravo

- Kakšno gorivo potrebujejo različna prevozna sredstva?
- Onesnaževanje okolja z izpuhom.
- Prometna varnost in prometni predpisi.



## 5. Pajek, ulovi me!

**Cilj:** razvijati ravnotežje, razvijati orientacijo v prostoru, seznaniti otroke, na kakšen način pajki lovijo svoj plen (muhe).

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, gibalna minuta, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** rutica.

**Pomagala:** /

### Opis igre

Določimo otroka, ki bo »pajek«. Ostali otroci so »muhe« in prosto tekajo po omejenem prostoru. »Pajek« čepi in plete mrežo, s hrbtom je obrnjen proti otrokom (v rokah ima rutico). Ko reče stop, »muhe« obmirujejo. »Pajek« se obrne in opazuje, katera »muha« se premakne. »Pajek« gre k »muhi«, jo pokrije z rutico (jo ujame v pajkovo mrežo). »Muha« postane »pajek« in skupaj lovita ostale. Zmaga »muha«, ki je »pajek« ne ujame.

### Možnosti

- Spreminjamo način gibanja »muh«.
- Igro lahko izvedemo v obliki izpadanja. Ko je »muha« ujeta izpade.

### Povezava z naravo

- Prehranjevalna veriga. Seznanjanje s prehranjevanjem različnih živali (mesojede, rastlinojede živali).



## 6. Zdrava prehrana

**Cilj:** razvijati hitrosti, prepoznati zdravo hrano.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** kartončki s slikami sadja, zelenjave in nezdravih živil (ocvrt krompirček, hamburger ...).

### Opis igre

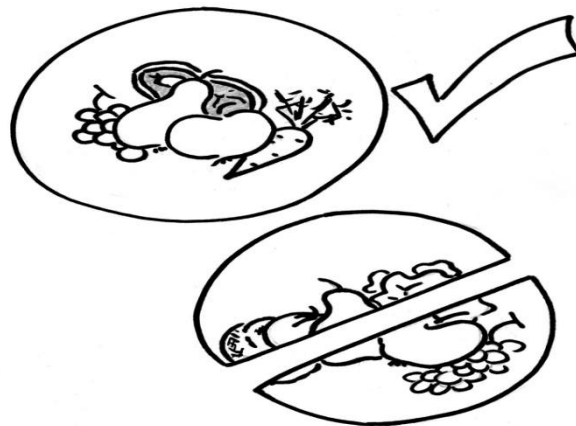
Pripravimo veliko sličic, ki jih lahko izrežemo iz revij ali reklamnih letakov. Otroci so razporejeni v krogu (krog naj bo dovolj velik). Vsak otrok označi svoje mesto s listom, na katerem je napisano ime. Še bolje pa je, če na svoje mesto postavijo igračo. Sličice so na sredini kroga, tako, da imajo vsi otroci enako razdaljo do sličic. Na znak, vsi hkrati stečejo po eno sličico na sredino kroga in jo nesejo na svoje mesto. Vsak otrok naredi dva kupčka, zdrava in nezdrava hrana.

### Možnosti

- Spreminjamo način gibanja otrok.
- Otroke razdelimo v dve skupini, ki med seboj tekmujeta. Prvi na vrsti, iz vsake skupine, steče na sredo in izbere. Na koncu pogledamo, kaj so otroci izbrali in kako razvrstili.
- Vpeljemo vodjo, ki določa, kaj naj otroci poiščejo.

### Povezava z naravo

- Pogovor o zdravi in nezdravi prehrani. Katera hrana je zdrava in zakaj? Kako škoduje nezdrava prehrana?



## 7. Noetova barka

**Cilj:** razvijati orientacijo v prostoru, spodbujati medsebojno sodelovanje, pravilno oponašati gibanje in oglašanje različnih živali.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijske oblika:** jutranja gimnastika, vadbeno ura, gibalna minuta, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** kartončki s slikami različnih živali.

### Opis igre

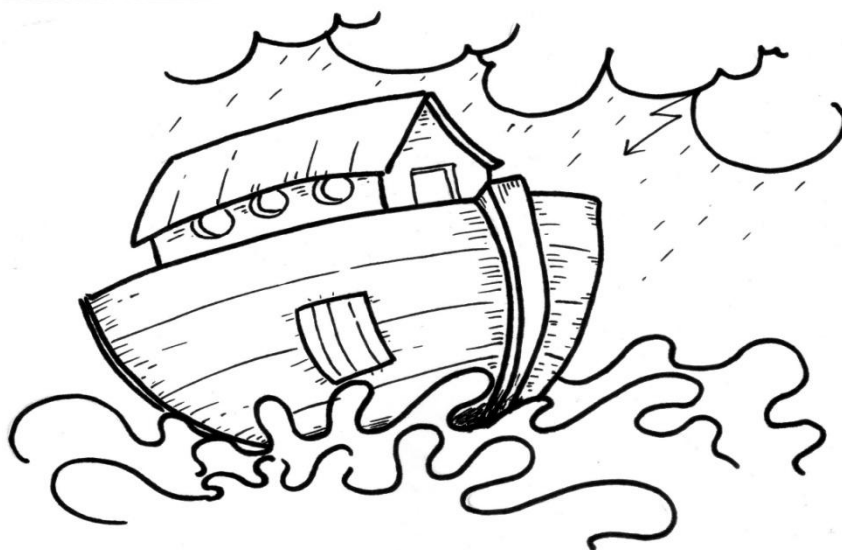
Namen igre je, da otroci poiščejo ustrezen par. Pripravimo polovično število slik živali, kot je udeleženih otrok, ker se vsaka žival pojavi dvakrat. V primeru, da je liho število otrok, se ena žival pojavi trikrat. Vsak otrok naključno izvleče žival in si jo zapomni. Ne povedo katero žival so izbrali. Kartončke poberemo. Na znak, otroci začnejo z zvoki in gibi oponašati žival, ki so jo izbrali. Govoriti ne smejo. Gibajo se po prostoru in opazujejo, ter skušajo ugotoviti kje je par. Konča se, ko se vsi pari najdejo.

### Možnosti

- Igro ponovimo večkrat. Za vsako zmago dobita otroka v paru po eno točko, ki jih zapisujemo na vidno mesto. Zmaga tisti otrok, ki je zbral več točk. Določimo tudi drugo in tretje mesto.

### Povezava z naravo

- Spoznavanje gibanja in oglašanja živali.



## 8. Ulovi senco

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, pokazati, da ima vsak svojo senco (ko sije sonce).

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijske oblike:** jutranja gimnastika, vadbeno ura, izlet, sprehod, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** /

### Opis igre

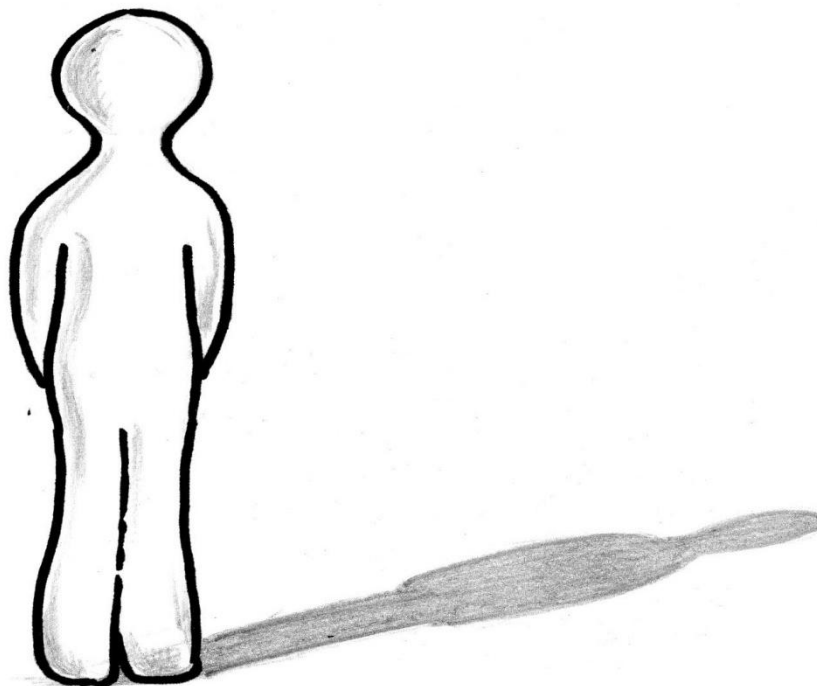
Igro se lahko igramo le ob sočnem vremenu. Otroke razdelimo v pare. Lovilec mora uloviti senco lovečega in nanjo stopiti. Ko trikrat uspešno ulovi senco, zamenjata vlogi.

### Možnosti

- Vsi otroci lahko lovijo senco sovrstnika in hkrati morajo paziti, da kdo ne pohodi njihove. Omejimo polje, katerega velikost poljubno spreminjamo.
- Določimo del telesa, katerega morajo »pohoditi« (roki ne smejo držati ob telesu).
- Ko vodja zakliče menjava, se pari zamenjajo.

### Povezava z naravo

- Kdaj nastane senca in zakaj?



## 9. Ali poznaš?

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati hitro odzivnost, prepoznati rastline in drevesa.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijske oblika:** vadbeno ura, sprehod, izlet, orientacijski izlet, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** semena dreves in grmov, ter njihovi listi in plodovi, cvetovi in listi rastlin, slike živali.

### Opis igre

Otroke razdelimo v dve skupini, tako, da sedita na razdalji desetih metrov obrnjeni ena proti drugi. Primerke rastlin ali slike živali, v vrsti, položimo na tla v sredino med obe skupini. Otroci v vsaki skupini se preštejejo in si vsak zapomni svojo številko. Vodja zakliče kaj naj otrok poišče in številko. Npr. » Hrast in število pet.« Otroka s številom pet, iz vsake skupine stečeta k primerkom in kdor prej najde pravi primerek in se vrne k svoji skupini, prisluži dve točki.

### Možnosti

- Tematsko obarvamo igro. Primerki so vezani na določeno temo (listavci, iglavci, živali na travniku ...).

### Povezava z naravo

- Spoznavanje živalskih in rastlinskih vrst.

## **10. Prisluhnimu naravi**

**Cilj:** umiriti otroke, doživljati naravo z vsemi čutili.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** zaključni del.

**Organizacijske oblike:** vadbena ura, sprehod, izlet, orientacijski izlet, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** /

### **Opis igre**

Najbolje je, če se izvaja igra zunaj, na travniku, ob lepem vremenu. Otroci se uležijo na tla, zaprejo oči in so čisto tiho. Po potrebi jih vodja opozori na tišino. Če se sliši kakšen značilen zvok, lahko vodja pove kaj je to, vendar brez komentarjev (oglašanje določene ptice ...). Po določenem času ali ko otroci postanejo nemirni, se usedejo v krog in se skupaj z vodjo pogovorijo o tem kaj so slišali, in kako so se počutili.

### **Možnosti**

- Igra se lahko izvaja tudi v prostoru. Značilne in zanimive zvoke posnamemo in jih predvajamo otrokom.
- Posnamemo vsiljiv zvok (avto, traktor ...) in na koncu ga morajo otroci prepoznati.
- Igro lahko izvedemo tudi ob morju ali pa pozimi.

### **Povezava z naravo**

- Poslušanje zvokov v naravi, zaznavanje vonjav.
- Slušno zaznavanje in prepoznavanje zvokov.



## 11. Poišči par

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, navajati otroke na ponovno uporabo odpadkov, v našem primeru, kot športni pripomoček.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, jutranja gimnastika, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** različne tetrapak embalaže.

**Pomagala:** /

### Opis igre

Otroke razdelimo v dve ali več skupin (po trije do štirje otroci), ki tekmujejo med sabo. Vsak otrok ima v roki tetrapak embalažo. Otrok, ki je na vrsti steče do zabojnika z različnimi tetrapaki in poišče par. Vrne se k skupini in oba tetrapaka postavi na določeno mesto, nato je na vrsti naslednji.

### Možnosti

- Spreminjamo način gibanja.
- Na pot postavimo ovire, ki jih morajo otroci premagati, da pridejo do zabojnika z tetrapaki.
- Po dva otroka imata enak tetrapak. Otroci se prosto gibajo po označenem prostoru. Na znak voditelja, vsak poišče svoj par. Ko voditelj reče menjava, si otroci zamenjajo tetrapak embalažo.

### Povezava z naravo

- Pomen recikliranja in varovanja okolja.
- Izdelovanje uporabnih predmetov iz različnih odpadnih materialov.

## 3.2 Igre z vodo, ob vodi in v njej ter plavanje

Otroci vseh starosti obožujejo vodo, čofotajo v njej, se škropijo, potapljajo, skačejo ... Prvi stik z vodo je v domačem okolju ko jih, sprva starši, umivamo, kasneje pa se sami. Z veseljem pihajo mehurčke v vodo in potapljajo glavo, starši pa jih moramo pohvaliti. S tem jim pokažemo kako zabavno je lahko gibanje v vodi. Otroci so sproščeni in hitreje se prilagodijo na vodo do te stopnje, da jih lahko začnemo učiti različne plavalne tehnike. Ne smemo pa pozabiti, otroke opozoriti na nevarnosti v in ob vodi. (globoka voda, drseče ploščice, živali ...).

S pomočjo različnih iger, ki jih izvajamo v vodi, ob njej in z njo, lahko otrokom predstavimo različne lastnosti vode, kako se naše telo odziva na različne temperature, pomen uživanja zadostne količine tekočine ...

Za otroke v predšolskem obdobju je gibanje v vodi zajeto v programu Mali sonček. Otroci stari pet do šest let v okviru rumenega sončka sproščeno izvajajo gibalne naloge, ki vsebujejo prilagajanje na vodo. Le-to pa natančneje razdelimo na:

- prilagajanje na upor vode,
- potapljanje glave,
- izdihovanje v vodo,
- gledanje pod vodo,
- plovnost in
- drsenje.

### 3.2.1 Dejavnosti z vodo

V kurikulumu za vrtce so opredeljeni naslednji cilji za področje dejavnosti z vodo:

- Otrok odkriva in spozna lastnosti vode in drugih tekočin, mivke in drugih snovi ter zmesi in jih med seboj primerja.
- Otrok odkriva in spozna vodo v različnih pojavnih oblikah (voda kot tekočina) in spozna izhlapevanje tekočin, taljenje snega in ledu ter zamrzovanje vode.
- Otrok razlikuje pijače in pitno vodo od ostalih tekočin.
- Otrok odkriva in spozna lastnosti teles (Kroflič, 2001).

V kurikulumu za vrtca so tudi primeri dejavnosti z vodo:

- meri tekočine z nestandardnimi enotami, primerja prostornino posod,
- preliva in meša različne tekočine, pripravi napitek,
- se igra z vodo v različnih pojavnih oblikah (Kroflič, 2001).

Kroflič (2001) predstavlja nekaj primerov dejavnosti z vodo, ki se lahko izvajajo v vrtcih:

- **Raziskovanje posod.** Najprej pripravimo zbirko posod, različnih velikosti in oblik, iz različnih materialov ... Otroke sprašujemo kaj v njih hranimo in kako jih poimenujemo.
- **Prelivanje.** Otroci prelivajo tekočine iz ene posode v drugo. Pri tem pa jih spodbujamo, z različnimi vprašanji, k aktivnemu spremljanju dogajanja. Če otroci ne sledijo in ne odgovarjajo, ponovno prelivamo.

- **Nalivanje z lijem.** Otroci opišejo kakšen je lij in z njegovo pomočjo nalivajo tekočino v različne posode.
- **Nalivanje z žlebovi in s cevmi.** Poskušajo sestaviti cevi skupaj in naliti tekočino v oddaljeno posodo.
- **Določanje prostornine vode.** Pred seboj imajo različne posode in ugotavljajo, kje je več, kje manj tekočine ... Postavljamo jim različna vprašanja in jih spodbujamo k razmišljanju.

Videmšek, Visinski (2001) priporočata, da se z otroki do tretjega leta starosti izvajajo različne igre v vodi in z njo, brez in s pripomočki (plavajoče figurice, posodice, majhne zalivalke ...). Otroci od tretjega do šestega leta pa lahko izvajajo različne igre v vodi, ki sega do prsi s ali pa brez pripomočkov. Poseben poudarek damo na vaje za prilagajanje na vodo, da otroci izgubijo strah pred njo (prilagajanje na odpor vode, potapljanje, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plavnost in drsenje). Vse elemente izvajamo v obliki igre (igre lovljenja v vodi, umivanje obraza, iskanje pisanih kamenčkov ...). Otroci pa lahko tudi poskusijo plavati v poljubni tehniki (pasje ...). Kadar izvajamo aktivnosti v vodi in ob njej moramo biti vedno pozorni na vse otroke in zagotoviti varnost vseh.

### 3.2.2 Plavanje in letovanje

**Letovanje** se izvaja poleti, največkrat v obmorskem kraju, kjer se otroci preko najrazličnejših iger najprej prilagajajo na vodo, tisti pa, ki so že prilagojeni, se učijo prvih plavalnih zavesljajev. Bivanje ob vodi pa izkoristimo tudi za seznanjanje otrok z živalstvom in rastlinstvom v vodi, pomenom pitne vode in njenega varovanja.

Predšolski otroci odidejo, brez spremstva staršev, za nekaj dni v kraj, kjer se seznanijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Krepijo si zdravje, razvijajo poleg gibalnih in funkcionalnih tudi spoznavne, socialne in emocionalne sposobnosti in lastnosti. Navajajo se na športne dejavnosti, ki omogočajo izrabo vseh vrednot, ki jih nudi narava, in pravičen odnos do nje (Videmšek in Visinski, 2001).

Plavanje pa se ne izvaja le na letovanjih, če se vrtec zaradi različnih razlogov ne odloči za tako organizacijsko obliko, se dejavnosti z vodo lahko izvajajo v obliki tečajev, ki jih ponujajo zunanji strokovni delavci, v bazenih in na kopališčih.

**Plavanje** je gibanje v vodi v določeni plavalni tehniki. Pri plavanju odrinjena količina vode nazaj, potiska plavalca naprej. Plavanje sodi med gibanja, ki jih ne pridobimo z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami, kot so: hoja, tek, lazenje, plazenje ... Gibanja v vodi se človek nauči sorazmerno hitro, proces učenja plavalne tehnike, ki omogoča, da varno plavamo dlje časa, pa je sorazmerno dolg. Zato je smiselno z učenjem plavanja začeti dovolj zgodaj, vendar šele takrat, ko je otrok optimalno razvit in zrel za obvladovanje zahtevanih gibov. Za osvojitve posameznega giba ali sklopa gibov je potrebno veliko število ponavljanj. Ko je gibanje osvojeno, je praviloma tudi avtomatizirano, zato je pozabljanje majhno, kar pomeni, da je znanje plavanja razmeroma trajno (Šajber, 2006).

Ob upoštevanju otrokovega razvoja pride v obdobju od četrtega do šestega leta do sprememb v organizaciji vadbe. To je obdobje močne socializacije, zato otroci iščejo čim več stikov s

svojimi vrstniki. V tem času so otroci aktivno vključeni v raziskovanje in preizkušanje svojih gibalnih zmožnosti. Otroci, ki razvijejo temeljne vzorce gibanja, se učijo prilagodljivo in okretno odzivati na različne dražljaje. Starši se postopno oddaljujejo od vadbenega prostora. V igre učitelj in otrok vnašata ustvarjalne prvine: petje pesmic, izmišljanje zgodb ... vse s ciljem čim boljše prilagoditve na vodo in učenja plavalnih tehnik. V vadbo so vključeni skoki na noge v vodo, drsenje v različnih položajih, učenje plavanja. Učitelj mora biti pozoren na pravilno izvedbo gibov in ne sme dopuščati nepravilnih gibov. Napake, ki se jih otrok nauči, kasneje težje odpravi. Za vodenje take vadbe so zelo primerne vzgojiteljice iz vrtcev, če so ustrezno usposobljene tudi za delo v vodi (pomemben vidik varnosti). Pri učenju je nujna uporaba različnih pripomočkov (Kapus idr., 2011).

### 3.2.2.1 Uporaba plavalnih pripomočkov

Plavalni pripomočki omogočajo otroku, da se tudi v globoki vodi samostojno giba. Kljub temu je potreben nenehen nadzor nad otrokom, kajti noben od številnih plavalnih pripomočkov ni absolutno varen. Plavalni pripomočki omogočajo naslednje:

1. Dojenčki se lahko premikajo v vodi, še preden shodijo.
2. Plavalni pripomočki omogočajo otroku samostojnost pri spontanem gibanju.
3. Staršem in učiteljem je olajšano plavanje, saj ni potrebno dojenčka nositi ali držati.
4. S pomočjo pripomočka se po tretjem letu starosti lahko otroci osredotočajo na pravilno koordinacijo udarcev in zavesljajev z dihanjem (Šajber, 2006).

Obstajajo številni **plavalni pripomočki** s katerimi lahko popestrimo gibanje v vodi. Z njihovo pomočjo pa se otroci seznanjajo tudi z lastnostmi vode. Različni plavalni pripomočki otrokom, ob stalnem nadzoru odrasle osebe, pomagajo, da se sproščeno gibajo v vodi in spoznavajo njene lastnosti tudi, če še ne znajo plavati. Ugotavljajo, da se s pripomočki lahko sami gibajo v vodi, brez pomoči, kateri predmeti se potopijo in kateri ne ...

- **Blazine**

Služijo za popestritev in večjo motivacijo pri zabavnih igrah v vodi. Iz njih lahko naredimo tobogan po katerem se otroci spuščajo v vodo. Omogočajo učinkovitejšo prilagoditev na odpor vode in povečujejo plovnost.

- **Žoge**

Omogočajo popestritev in večjo motivacijo pri igrah prilagajanja na odpor vode. Pomagajo pa tudi pri prilagajanju na potapljanje glave, gledanju pod vodo in prilagajanju na izdihovanje v vodo.

- **Plavajoče figurice in potopljive figurice**

Pripomorejo k popestritvi, na vseh stopnjah, prilagajanja na vodo, še posebej pa pri prilagajanju na odpor vode in gledanju pod vodo.

- **Rokavčki**

So zelo priljubljeni, saj povečujejo vzgon, vendar so neprimerni pri plavanju, ker otrok z njimi zavzame pokončni položaj. Niso primerni za šibke otroke, saj lahko zadržijo roke nad vodo, usta pa so pod vodo.

- **Obroč**

Otroku daje oporo, povečuje vzgon, vendar otrok zavzame nepravilno lego za plavanje, poleg tega pa lahko zdrсне iz obroča. Sočasna uporaba obroča in rokavčkov je bolj varna, kajti otrok ne more zdrsniti skozi obroč, ni pa primerna za učenje plavanja, saj otrok nima prostora za gibanje z rokama (Šajber, 2006).

- **Paski**

Pas, na katerem so pritrjeni plavajoči deli. S tem spreminjate položaj težišča in pomagata otroku do plavalnega položaja. Za najmanjše niso primerni, saj ne morejo nasloniti glave, sami pa jo še težko držijo nad vodo. Primerno za otroke po 4. letu starosti (Šajber, 2006).

- **Brezrokavnik za povečanje plovnosti**

Primeren je za varnost v primeru padca v vodo.

- **Baby sedeži** so v obliki obroča, ki ima na dnu sedež, na katerem dojenček sedi, pri čemer so noge in del telesa v vodi. Otrok se v sedečem položaju ne more učiti plavanja. V takšnem položaju je manj aktiven, gibanje je omejeno na gibe hoje. Ta sedež je zelo nevaren: če se prevrne, otrok pade iz njega ali obtiči v njem z glavo v vodi in nogami navzgor (Šajber, 2006).

- **Umestni deli**

V kopalni obleki so napihljivi deli, ki povečajo vzgon. So nestabilni, ne da se jih uravnnavati po velikosti, obraz otroka je velikokrat v vodi, kar ni varno za dojenčka in malčka.

- **»Črvi« - vodne tube**

»Črva« lahko podložimo pod ramena, omogoča večji vzgon in s tem lažje učenje plavanja. Če ga zajahamo, dobimo občutek ravnotežja v vodi. Lahko pa iz »črvov« sestavljamo tudi poligone za različne igre v vodi.

- **Plavuti**

Plavuti povečajo površino stopal in tako omogočajo povečanje propulzivne sile, ki plavalca potiska naprej. Primerne so za kravl, hrbtno in delfin, manj primerne so za učenje prsnega. S plavutmi je namreč veliko težje doseči pravilno nastavek stopal za prsno. Posledica uporabe plavuti pri prsnem je nezaželeni asimetrični udarec (Šajber, 2006).

- **Plavalna deska**

Primerna je za učenje udarcev, saj omogoča večji vzgon. Za učenje najmlajših se priporoča v kombinaciji s Fredovim plavalnim obročem.

- **Fredov plavalni obroč** je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži, pripet je z varnostnim pasom, tako, da otrok nikakor ne more zdrsniti iz obroča. Dojenček ali malček je v optimalni plavalni legi. Fredov plavalni obroč ima notranji in zunanji napihljivi prekat, tudi prsni del in vsi pasovi so napihljivi. Fredovi plavalni obroči so treh različnih barv, ki označujejo tri različne velikosti obroča in s tem tri različne stopnje plovnosti. Primerni so za tri različne starostne skupine (Šajber, 2006).

### 3.2.2.2 Prilagajanje na vodo

Da se otroci v vodi počutijo dobro, morajo biti prilagojeni na vodo. Prilagajanje na vodo pa delimo na več sklopov, in sicer na: prilagajanje na upor vode, prilagajanje na potapljanje glave, prilagajanje na gledanje pod vodo, prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na plovnost, prilagajanje na drsenje v vodi in skakanje v vodo. Zelo pomembno je, da smo pri prilagajanju na vodo previdni, da otroci ne doživijo neprijetnih situacij, ker lahko vodijo v strah pred vodo in odpor do nje. Skozi igro otroke motiviramo in jim na zabaven način pokažemo, da je voda naša prijateljica. Šele, ko so otroci prilagojeni na vodo nadaljujemo z učenjem plavalnih tehnik. Prilagajanje na vodo se izvaja skozi igro, na ta način se otroci na zanimiv in sproščen način z vodo igrajo, jo prelivajo in na zabaven način spoznavajo njene lastnosti.

Videmšek in Jovan (2002) predlagata nekaj dejavnosti in iger, ki naj se izvajajo pri procesu prilagajanja na vodo:

#### ❖ Prilagajanje na upor vode:

- hoja in tekanje po plitki vodi do plavajočih palic in nazaj, oponašanje različnih živali in vozil;
- račja hoja, kolena so pokrčena, ramena potopljena, brada je na vodni površini, nogi rahlo dvigujejo od tal, pomagamo si z veslanjem rok, se zibamo levo-desno in oponašamo račje glasove;
- metanje figuric v plavajoče obroče na različnih razdaljah;
- ležanje na plavajoči penasti blazini, z luknjami, na trebuhu in na hrbtu;
- ležanje na plavajoči deski ali valju in izmenično ali soročno veslanje po vodi;
- sedenje ob robu bazena in močno udarjanje po vodni površini, da se voda močno peni;
- poligon: potiskanje predmetov do nasprotnega roba bazena, zadevanje plavajočega koša, slalom mimo plavajočih palic, veslanje na plavajoči blazini, metanje obročkov na stojalo;
- skupinske igre: košarka v vodi, metanje plavajočih figuric v obroč, potiskanje žoge.

#### ❖ Prilagajanje na potapljanje glave:

- zadrževanje sape na suhem, hoja po vodi in pihanje v plavajoče obročke, ki se zaradi tega premikajo naprej, otroci stojijo v vodi, z rokami zajemajo vodo in si »umivajo« najprej roke, nato še obraz, potapljanje obraza v vodo, nato tudi cele glave;
- otroci se morajo potopiti in priti na površino skozi obroč, plavanje skozi tunel, narejen iz obročev, metanje potopljenih figuric na dno bazena in prinašanje na površje;
- skupinske igre: tehtanje vreč, izogibanje žogi, predor, igrice »Ali je kaj trden most«.

#### ❖ Prilagajanje na gledanje pod vodo:

- opazovanje dna, otroci nato povedo, katere figurice so potopljene pod vodo;
- štetje potopljenih figuric;
- pobiranje potopljenih figuric, ki se odlagajo na plavajočo desko (»Kdo ima večji ulov?«);

- plazenje skozi podvodni predor, narejen iz obročev;
- poligon: potapljanje pod penastim valjem, ki lebdi na vodni gladini, nato plazenje skozi podvodni predor, sledi podvodni lov na potopljene figurice;
- skupinske igre: »Vlak«, »Ledeni mož«, žoga nad vodo in pod njo.

Ko otroci dvignejo glavo iz vode, si ne smejo brisati obraza.

❖ **Prilagajanje na izdihovanje v vodo:**

- pihanje plamena sveče;
- izpihovanje vode, ki jo zajamemo v dlani;
- pihanje v plavajoči jajček ali balon; zaradi tega se morajo premikati naprej, lahko se izvede tekma: kdo bo prej pripeljal jajček ali balon na drugo stran bazena;
- potapljanje glave do nosu in izdihovanje zraka skozi nos in usta;
- skupinske igre: »Nihalo«, »Strup«, lovljenje z žogo.

Učenec sprva diha v poljubnem ritmu, nato naj ritem dihanja določa učitelj. Začetni ritem dihanja je počasen, kasneje pa tudi hitrejši. Izdih v vodo mora biti enakomeren in v celoti zaključen pod vodno gladino. Ko učenec usta dvigne nad vodo, samo vdihne. Če sili voda v nos, naj del izdiha opravi tudi skozi nos (Kapus idr., 2011).

❖ **Prilagajanje na plovnost:**

- držanje za rob bazena, vdih zraka in poskus lebdenja;
- vdih in predklon k prstom na nogah;
- lebdenje v vodi s plavalno žogo ali plavalnim pasom; predvsem za otroke, ki imajo težave s plovnostjo;
- lebdenje na prsih in hrbtu;
- skupinske igre: »Čarobni krog«.

❖ **Prilagajanje na drsenje v vodi:**

- odziv od stene, roke so iztegnjene ob glavi in drsenje skozi obroč;
- odziv od stene in drsenje na hrbtu, roke so ob telesu ali ob glavi;
- prijem plavalne deske in poskus premikanja s ploskim izmeničnim udarjanjem nog, striženjem z nogami – na trebuhu in hrbtu;
- veslanje z rokami v predklonu, risanje osmice z rokami, lahko dodamo med noge plovec;
- ležanje na plavajočem valju, blazini z luknjami, žogi, in veslanje z rokami, ki rišejo osmico;
- skupinske igre: »Vrtiljak«, »Vlačilec«, vlečenje v trojkah, »Samokolnica«.

❖ **Skakanje v vodo:**

- skok iz sedenja v nizko vodo in tek po žogo;
- skok v vodo iz počepa in tek po žogo;
- sonožni odziv in skok v vodo, z žogo v rokah ali brez nje;
- skok v vodo na noge z enonožnim odzivom;
- skok v vodo na noge s sonožnim odzivom, v zraku ploskniti z rokami;
- skok v vodo s sonožnim odzivom; doskok v plavajoči obroč, ki lebdi na vodi;
- različne oblike skokov na noge: bombica, skok z obratom, skok v paru, skupinski skok.

### 3.2.3 Primeri iger za otroke od tretjega do šestega leta

#### 1. Napolnimo vrč

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celotnega telesa, otroci prelivajo vodo iz ene posode v drugo.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** letovanje, tečaj plavanja, vadbena ura, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** jogurtovi lončki, večje posode – vedra, litrski vrči.

**Pomagala:** /

#### **Opis igre**

Otroci so razdeljeni v skupine po štiri. Vsaka skupina ima na začetku vedro z vodo. Njihova naloga je, da čim hitreje napolnijo litrski vrč. Zajamejo vodo z jogurtovim lončkom, s čim manj polivanja, pretečejo razdaljo in v litrski vrč zlijejo vodo, ki so jo prinesli.

#### **Možnosti**

- Kdo hitreje napolni litrski vrč.
- Kdo prinese več vode v omejenem času.
- Med prenašanjem vode premagujejo ovire (lahek poligon).

#### **Povezava z naravo**

- Merjenje tekočin.
- Prelivanje vode.
- Spoznavanje različnih lastnosti vode.



## 2. Meduza

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, krepiti mišice celotnega telesa, navajati na upor vode, otroci spoznajo, da jih meduze lahko opečejo.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbeno ura, športno dop./pop., letovanje, plavalni tečaj.

**Športni pripomočki, igrala:** napihljiva žoga.

**Pomagala:** /

### Opis igre

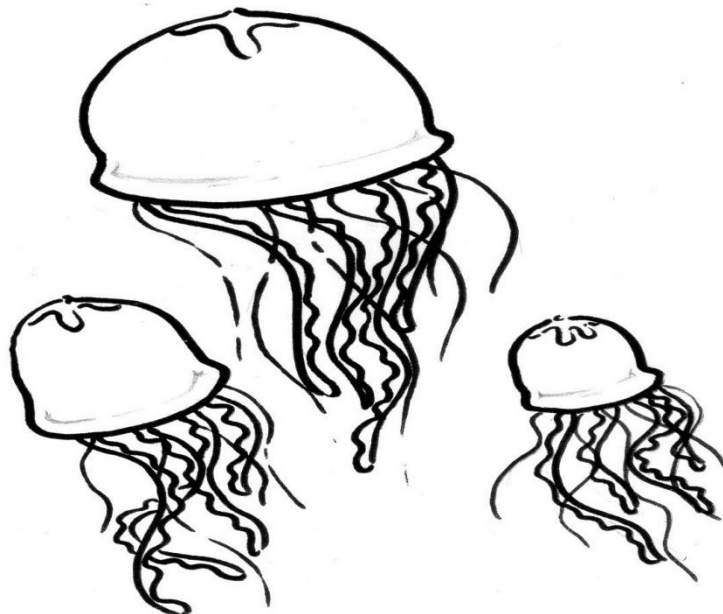
Otroci sklenejo roke in naredijo krog v vodi, ki jim sega do pasu. Na sredini kroga je žoga, ki predstavlja »meduzo«. Otroci skušajo soseda s potiskanjem in vlečenjem spraviti v stik z »meduzo«. Hkrati pa morajo paziti, da se sami ne »opečejo«. Kdor pride v stik z »meduzo« je izločen.

### Možnosti

- Kdor je »opečen«, gre k vzgojiteljici, da ga »namaže«, nato se vrne v igro.
- Ne izločamo, točkujemo dotike. Zmaga otrok z najmanj točkami.

### Povezava z naravo

- Seznanjanje z nevarnostjo ožiga meduze. Kako oskrbeti rano?
- Na katere živali moramo še biti pozorni (ježki, školjke ...)?



### 3. Podvodna leča (Cornell, 1994)

**Cilj:** umirjanje otrok, opazovanje podvodnega sveta.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** zaključni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop., letovanje, plavalni tečaj.

**Športni pripomočki, igrala:** Improvizirane leče. Odrasli platenki odreže dno. Platenko postavi na plastično folijo in jo trdno ovije okoli nje (platenke). Folijo dobro pričvrsti tudi z elastiko.

**Pomagala:** /

#### **Opis igre**

Vsak otrok ima eno podvodno lečo, ki jo potopi v vodo. Plastična folija se, zaradi pritiska, upogne nekoliko navzgor in učinkuje kot leča. Otroci hodijo v vodi in opazujejo. Določimo jim območje kjer se lahko gibajo. Na koncu sledi pogovor o tem kaj so videli.

#### **Možnosti**

- Določimo jim poljubno število stvari, ki jih naj poiščejo.
- Na koncu opišejo najzanimivejše odkritje.

#### **Povezava z naravo**

- Spoznavanje vodnega rastlinstva in živalstva.
- Kaj še lahko otroci odkrijejo v vodi (kamenje, školjke, odpadke ...)?

#### 4. Teci in poslušaj

**Cilj:** Razvijanje koordinacije gibanja celotnega telesa, spoznati različne vodne živali in rastline ter različne plavalne pripomočke.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** Uvodni del

**Organizacijska oblika:** gibalni odmor, vadbeno ura, športno dop./pop., letovanje.

**Športni pripomočki, igrala: /**

**Pomagala:** Slike različnih sladkovodnih in slanovodnih živali in rastlin, slike pripomočkov za igro in plavanje (če je veliko otrok).

#### **Opis igre**

Vsak otrok izvleče sliko in si zapomni kaj predstavlja. Če kdo izmed otrok ne pozna, kaj je na sliki se mu obrazloži. Prosto se gibajo v omejenem polju. Vodja pove kdo in kako naj se giba. Npr.: »Ribe naj plavajo.« ali pa »Kdo je dobil sliko plavalnih pripomočkov naj skače.« Ostali otroci ne spremenijo načina gibanja.

#### **Možnosti**

- Izberemo si temo. Npr. samo slike vodnega živalstva, samo vodnega rastlinstva, samo slike plavalnih pripomočkov ...

#### **Povezava z naravo**

- Seznanjanje z vodnim živalstvom in rastlinstvom.
- spoznavanje plavalnih pripomočkov?

## 5. Ulovi me, če me moreš

**Cilj:** prilagajati na potapljanje glave, razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, otroci spoznajo specifičen način gibanja v vodi, ki ni enak gibanju na suhem.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** plavalni tečaj, letovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** vodne tube.

**Pomagala:** /

### Opis igre

Otroci se prosto gibajo v vodi, v rokah pa držijo vodno tubo. Vsi morajo doseči do tal, najbolje je, da voda ne seže preko prsi. Določimo otroka, ki bo predstavljal »morskega psa«, ki lovi druge »morske živali«. Da jih »morski pes« ne ulovi, morajo potopiti obraz (se skrijejo). Vodna tuba v rokah služi za oporo. Pred začetkom, vsak otrok glasno pove katero morsko žival predstavlja.

### Možnosti

- Ko je »morska žival« ujeta postane »morski pes«. Igra se zaključi ko ni več »morskih živali«.
- Kdo ujame več »morskih živali« v omejenem času?

### Povezava z naravo

- Spoznavanje morskih živali.
- Spoznavanje prehranske verige v morju.
- Spoznavanje specifičnega načina gibanja v vodi.

## 6. Zadeni cilj

**Cilj:** razvijati natančnost zadevanja cilja, spoznavanje različnih živalskih vrst.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, gibalni odmor, športno dop./pop., letovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** platenke.

**Pomagala:** slike različnih rastlin in živali.

### Opis igre

Otroci okrasijo vsak svojo platenko in nanjo nalepijo sliko vodne rastline ali živali (slike se lahko ponavljajo). Malo jih napolnimo z vodo in zapremo (boljša stabilnost). Postavimo jih v vrsto. Otroci se pomaknejo za črto, ki je oddaljena do deset metrov od platenk, odvisno od starosti otrok. Vsak otrok si pripravi vodne balončke. Na znak vodje, poskušajo vsi zadeti, kar jim naroči. Npr.: »Cilj je delfin.« Otroci ciljajo toliko časa, da podrejo platenko s sliko delfina. Nato sledijo nadaljnja navodila.

### Možnosti

- Razdelimo otroke v dve skupini, ki med seboj tekmujeta, katera hitreje podre določeni cilj.
- Točkujemo le platenke, ki jih ne bi smeli podreti. Boljša skupina ima manj točk.
- Namesto vodnih balončkov lahko uporabimo primerne žoge (teniške žogice...).

### Povezava z naravo

- Spoznavanje živalstva.

## 7. Kaj plava in kaj ne?

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, pravilno ločiti potopljive in nepotopljive predmete.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbeno ura, letovanje, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** plavajoči in ne plavajoči naravni in umetni predmeti, veliki vedri z vodo.

**Pomagala:** /

### Opis igre

Cilj igre je, da otroci pravilno ločijo predmete, ki plavajo na vodi in predmete, ki se potopijo. Vodja otroke razdeli v dve skupini, ki stojita za črto. Na določeni razdalji (odvisno od starosti otrok), položimo na tla različne predmete, ki plavajo in potopljive (kamen, drevesni list, lesena palica, teniška žogica, travna bilka ...). Poleg teh predmetov postavimo dve veliki vedri z vodo. V označeno vedro, otroci dajo plavajoče predmete, v drugo vedro, dajo potopljive. Vedri označimo slikovno, da ne bo zmede. Vsaka skupina ima svoje predmete in vedra, da ne pride do zmešnjave. Če so napačno ločili, ne popravljajo. Na koncu se pogovorimo o njihovih ugotovitvah.

### Možnosti

- Točkujemo pravilno ločene predmete.
- Spreminjamo način gibanja otrok (tek, poskoki, hoja vzvratno ...).

### Povezava z naravo

- Otroci sami ugotavljajo kateri predmeti se potopijo in kateri ne.

## 8. Ulovi repek

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, krepiti mišice celega telesa, da otroci sami ugotovijo, kje se je lažje gibati, na suhem ali v vodi.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** plavalni tečaj, letovanje, športno dop./pop., vadbeno ura.

**Športni pripomočki, igrala:** repki (manjši balon napihnemo in zavežemo na rutico).

**Pomagala:** /

### Opis igre

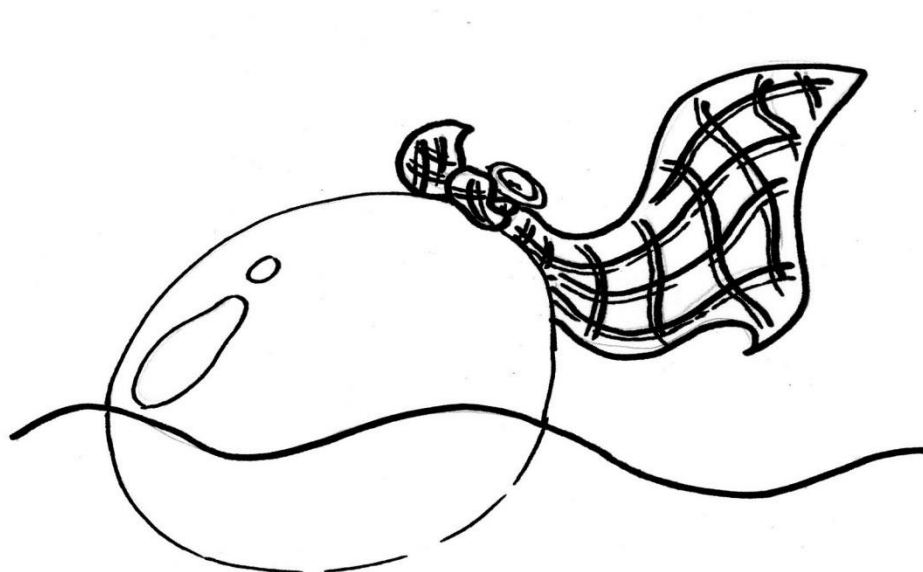
Vsak otrok si zadaj, za kopalke, zatakne »repek«. Otroci morajo čuvati svoj »repek«, hkrati pa ga skušajo ostalim vzeti. Gibajo se v do pasu segajoči vodi, ki predstavlja otežene okoliščine. Natančno določimo meje, do kje se lahko gibajo. Igro ponovimo tudi na suhem. Na koncu sledi pogovor o razlikah v gibanju, ki so jih občutili otroci.

### Možnosti

- Igra na izpadanje. Kdor izgubi »repek« je izločen.
- Otroke razdelimo v pare. Lovilec nima »repka«, a ga skuša vzeti. Ko mu uspe, se vlogi zamenjata (lovilec dobi »repek« od ulovljenega).

### Povezava z naravo

- Seznanjanje z specifičnim načinom gibanja v vodi.
- Razlike med gibanjem na suhem in v vodi (kje se hitreje utrudimo)?



## 9. Oponašanje živali

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, krepiti mišice celega telesa, spoznati različne lastnosti vode (upor).

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** plavalni tečaj, letovanje, igro lahko uporabimo, kadarkoli imamo na razpolago dovolj veliko površino vode, v kateri lahko otroci stojijo (globina do pasu).

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** /

### Opis igre

Otroke razdelimo v pare. Lovilec določi katero žival bosta oponašala (skakala kot zajec, hodila kot medved ...). Nato z oponašanjem te živali lovilec lovi in drugi v paru beži. Ko je bežeči ujet, zamenjata vlogi in on določi žival. Na koncu sledi pogovor.

### Možnosti

- Vodja določi lovilca, ki izbere žival. Vsi se gibajo, kot se giba ta žival (oponašanje).

### Povezava z naravo

- Otroci ugotovijo, na kakšen način so se najlažje gibali v vodi.
- V kako globoki vodi so se najlažje gibali?



### 3.3 Igre s snegom in na njem

V kurikulu za vrtce so zapisani primeri dejavnosti za področje narave, ki se lahko izvajajo v zimskem času:

- otroci se igrajo s snegom in ledom,
- preoblikujejo plastelin, žice, glino, sneg ...,
- opazujejo spremembe na nebu in vremenske pojave,
- bivajo v naravi in jo doživljajo v različnih okoljih, dnevih, letnih časih in vremenskih razmerah.

#### 3.3.1 Zimovanje

Vsak vrtec se lahko odloči ali bodo ponudili tedenski tečaj smučanja, ki je cenejši, vendar vsebinsko bolj skop, ali pa zimovanje, ki je celovit vzgojni proces. Navsezadnje pri odločanju veliko vlogo igra ravno finančni zalogaj za starše, ki je pri zimovanju večji.

Poglavitni cilj zimovanja je vračanje k naravi. Otroke seznanjamo z lepoto in vrednostjo narave ter naravoslovnim ravnanjem, kar lahko dosežemo samo z bivanjem v naravnem okolju. Zmotno je mnenje tistih, ki mislijo, da se otroci odpravijo v zimskošportni kraj samo zaradi učenja smučanja. Smučarske vsebine ne smejo biti edina oz. celodnevna zaposlitev otrok. Tvorijo naj le integracijsko jedro, okoli katerega se prepletajo druge vsebine. To je le del iz široke palete vsebin, ki jih lahko uresničujemo v določenem naravnem okolju (Pišot in Videmšek, 2004).

Videmšek in Visinski (2001) pravita, naj vsebina programa zimovanja poleg športnega zajema tudi družabni in vzgojni del. Program naj bo smotrno načrtovan, vsebinsko bogat, zanimiv in pester. Prilagojen naj bo potrebam, interesom in zmožnostim otrok, da lahko optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju, ter, da vsi otroci med vadbo doživljajo veselje in radost. S pomočjo sproščenih in igrivih gibalnih dejavnosti, ki zbujajo čustva veselja in zadovoljstva, lahko že pri predšolskih otrocih razvijamo ustrezne navade in potrebo po športni dejavnosti, tako, da sčasoma postane sestavni del njihove osebnosti in življenja nasploh.

Kot smo že omenili je zimovanje celovit vzgojni proces, ki zajema športni, družabni in vzgojni del. V športnem delu se otroci seznanijo z alpskim smučanjem ali pa s tekom na smučeh. Z različnimi igrami in vajami skušamo na zanimiv in sproščen način otrokom predstaviti osnove športne zvrsti, za katero smo se odločili. Družabni del je sestavljen iz zabavnih popoldanskih dejavnosti in dejavnosti pred večerjo. Dejavnosti se lahko odvijajo zunaj ali pa v prostoru. Pomembno je, da se znamo prilagoditi vremenskim razmeram. Glavni cilj je, da se otroci zabavajo, sodelujejo in tudi kaj novega naučijo. Preko teh dejavnosti jim lahko posredujemo veliko vsebin s področja narave, ki so vezane na zimski letni čas. V vzgojnem delu pa otroke navajamo na osebno higieno. Otroci morajo skrbeti za opremo, ki jo uporabljajo, spodbujamo pa jih tudi h kulturnemu odnosu do narave (skrb za naravo, čiščenje okolice ...).

### 3.3.2 Smučanje

Zimski čas je za otroke nekaj posebnega, čarobnega. Sneg spremeni pokrajino in tudi gibanje zunaj je drugačno. Otroška domišljija ne pozna meja, saj zasneženo igrišče lahko postane domovanje snežnih vil in škratov. Veter, sneg in mraz otroka ne motijo, če je le primerno telesno pripravljen in opremljen. S primerno izbranimi gibalnimi nalogami otroku omogočimo usvajanje specifičnega načina gibanja na snegu, ki mu bo kasneje olajšal učenje tehnike smučanja. Gibanje zunaj, na snegu, je zelo primerno, da otroci sami izkusijo v čem se zimska pokrajina in sneg razlikujeta od pokrajine v drugih letnih časih. Otroci občutijo, kako se njihovo telo odziva na mraz in kako si lahko sami pomagajo, da jih ne bo zeblo (se oblečejo ali pa so bolj gibalno aktivni).

#### *Kako začeti s prvimi koraki?*

V zgodnjem obdobju je za otroka igra bistvenega pomena. Lahko se igra z različnimi pripomočki, na različnih krajih in kadarkoli. Skozi njo pridobiva osnovne informacije o svetu okoli sebe, spoznava različne materiale, njihove lastnosti v okolju in ugotavlja, kako se lahko giblje na različnih podlagah. Za vsakega otroka je zimski čas nekaj posebnega, saj je pokrajina čarobna, zasnežena, zrak pa je mrzel in svež. Smučanje je priljubljena zimska aktivnost na svežem zraku, s pomočjo katerega lahko otroci na aktiven način doživljajo zimsko pokrajino.

V povprečju velja, da lahko začnemo otroka učiti smučati med tretjim in četrtem letom starosti. Če pa želimo, da bo usvajanje določenih znanj na snegu potekalo hitreje, kot bi sicer, lahko ogromno storimo že prej. Športna aktivnost, ki jo omogočamo otroku, naj bo tako naravnana, da bo izbira sredstev optimalno pomagala naravnim razvojnim težnjam učencev. Temeljno vodilo pri delu z najmlajšimi je: otroka učimo gibanja na snegu in ne tehnike! Ko ta znanja usvoji in avtomatizira, lahko smiselno nadaljujemo z nadgradnjo – tehniko (po sedmem letu) in postopoma prehajamo na pravi smučarski trening, ki pa naj bo še vedno prirejen otroku (Pišot in Videmšek, 2004).

Pri učenju smučanja je pomembno, da je vadba zanimiva. Glavi cilj otroka, pri dejavnostih na snegu ni, da bi se naučil smučanja, temveč igra, ki pa posledično pripomore k učenju. Pester izbor različnih iger, ter dobra izbira športnih pripomočkov popestri podajanje informacij.

Pozimi otroci še posebej uživajo, saj je igra na snegu, kljub mrazu, nekaj posebnega. Spoznavajo različne vrste snega in značilnosti gibanja pri hoji in teku po snegu ter tudi pri sankanju, smučanju in drsanju. Na ravni površini otrokom pokažemo osnovne elemente smučanja (hojo, drsenje, obračanje, padanje in vstajanje ...). Za učenje smučanja izberemo primerno smučišče, ki ima blago in kratko strmino z ravnim, dolgim, širokim in varnim iztekom. Na vrhu strmine naj bo ravnina, da se lahko otroci pripravijo za smučanje. Sneg pa mora biti steptan, saj v nasprotnem primeru smuči slabše drsijo, večja pa je tudi možnost poškodb. Za samo začetno učenje smučanja ni potrebno iti na smučišče, lahko uporabimo tudi hribček na travniku v bližini vrtca, ki ima varen iztek (Videmšek in Visinski, 2001).

### 3.3.2.1 Priprava otrok na sneg s pomočjo rolanja in kolesarjenja

Rolanje in kolesarjenje sta dejavnosti, ki se izvajata na prostem in otroke zelo pritegneta. Prerasteta lahko tudi v način, kako se aktivno udeleževati v naravi, jo občudovati in posledično pripomoreta k njenemu varovanju.

S pomočjo rolanja in kolesarjenja lahko otroke primerno telesno in psihično pripravimo, že preden gredo na smučanje. Pišot in Videmšek (2004) priporočata, da z primerno izbiro vaj pozitivno vplivamo na:

- razvoj splošne otrokove vzdržljivosti,
- pridobivanje in razvijanje gibalnih sposobnosti,
- spoznavanje in usvajanje za smučanje pomembnih gibalnih znanj,
- termoregulacijo – pripravo na vremenske in temperaturne spremembe,
- prilagajanje na opremo in zaščito (čelado),
- prilagajanje na skupino in učitelja.

**Rolanje** je lahko odlična priprava na smučanje v domačem okolju ali na igrišču. Seveda pa ne smemo zanemariti različne elementarne igre, vaje z žogo, igre s katerimi se otroci privajajo na podaljšano stopalo in smučarske palice, ki se lahko izvajajo na prostem in v prostoru.

Podobno kot za kolo velja tudi za vožnjo z rolerji. Otroku lahko pri učenju in usvajanju vožnje z rolerji pomagamo z delno oporo (roka, palica, kij, vrvica ...) na terenu z minimalno naklonino. Ko se sam odrine in pelje nekaj metrov, mu pripravimo različne poligone z določeno potjo in vmesnimi nalogami. Pri tem lahko uporabimo veliko iger in nalog, ki smo jih uporabljali pri vajah drsenja v telovadnici (potiskanje, vlečenje – v paru, trojicah; vlečnica ...). Otroku lahko pripravimo različne poligone – slalomske proge, pot do določene točke in nazaj, po kateri se spušča brez česarkoli v rokah, s smučarskimi palicami ali kiji v rokah (opora, ravnotežje). Tudi tu je pomembna uporaba varovalne opreme (čelada, ščitniki) (Pišot in Videmšek, 2004).

Pišot in Videmšek (2004) sta zbrala nekaj vaj z enovrstnimi kotalkami – rolerji:

- v paru: eden je brez rolerjev, drugi ga drži za roke, podpira in zadržuje med obremenjevanjem posameznih delov stopal, poišče stabilno držo – obremenitev celotnega stopala,
- rolanje samo z eno obuto nogo,
- vlečenje v parih (kdor vleče, je brez rolerjev),
- rolanje v paru (dva se držita za roke),
- prosto rolanje (vsak sam),
- rolanje z nihanjem rok v odročanju (kot ptič),
- med rolanjem ploskamo pred telesom in za njim,
- ustavljanje in zaviranje na znak,
- rolanje brez drsnega koraka (odrivanje naprej in nazaj s kolena in gležnji),
- otroci naredijo vlak, prvi je lokomotiva brez rolerjev,
- slalom med vratci,
- rolanje v različnih držah (pokončno, v predklonu, čepe),
- med rolanjem trikrat počepnemo,
- rolanje pod oviro,
- pobiranje predmetov med rolanjem,

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

- iz vožnje naravnost v slalom (v hitrem zaporedju vratc),
- med vožnjo met palice nad seboj in lovljenje palice v počepu,
- vožnja skozi vratca (menjava ritma, različne razdalje med vratci).

Rolanje s smučarskimi palicami (zaščita konic):

- rolanje s smučarskimi palicami – diagonalni korak,
- odriv samo s smučarskimi palicami (kdo pride dlje),
- improvizirana vlečnica (vlečenje para s palico) (Pišot in Videmšek, 2004).

**S kolesarjenjem** vplivamo na razvoj ravnotežja in na sposobnost hitre menjave smeri, ki je potrebna tudi pri smučanju. Poskrbeti moramo za varnost, in sicer, otroci naj nosijo čelado, priporočljivi pa so tudi ščitniki, kakršne uporabljajo pri rolanju.

Vožnja s kolesom naj se izvaja (predvsem dokler se otrok še uči) v znanem, varnem okolju. Ko je otrok pri vožnji dovolj spreten, mu lahko označimo pot, po kateri naj pelje z dodatnimi nalogami (vožnja v slalomu, prenos žoge, zadevanje z žogo v škatlo med vožnjo ...). Kasneje, se lahko odpravimo tudi na izlet v bližnjo okolico. Izlet naj bo ustrezno načrtovan in varen (dovolj spremljevalcev), poteka naj po kolesarskih poteh. Vsi otroci morajo imeti varnostno čelado – privajanje tudi za kasnejše delo na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

Primeri gibalnih nalog s kolesom:

- prosto kolesarjenje po igrišču,
- na znak menjava smeri,
- slalomska vožnja med vratci,
- v omejenem prostoru se po dva kolesarja med vožnjo izogibata drug drugemu (Pišot in Videmšek, 2004).

### 3.3.3 Drsanje

V zimskem času lahko otroci drsajo v dvorani ali na zunanji zamrznjeni površini, ki je preverjeno varna. Pozorni smo, da imajo otroci primerno obleko in obutev. Omogočimo jim, da raziskujejo in se premikajo po ledu, tudi brez drsalk.

#### **PRIMERI IZVAJANJA: DRSANJE (Videmšek in Visinski, 2001)**

Otrok:

- hodi, drsi in se zaustavlja na drsalkah; ob steni, samostojno, med in pod ovirami;
- izvaja različne poligone, igre itn.

Vsebine drsanja so zajete tudi v programu Mali sonček – rumeni, za otroke od petega do šestega leta.

Otroci se prosto drsajo po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci večkrat spreminjajo smer (vijugajo med stožci) ter se vsaj enkrat zapeljejo pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrčijo kolena). Otroci se morajo varno zaustaviti (Videmšek, Zajc, Stančević in Reberšak Cizelj, 2012).

### 3.3.4 Igre na snegu

Slabega vremena ni, če smo primerno oblečeni. Še posebej pomembno je, da smo dobro opravljeni za zimske izlete, saj lahko prezebli in premočeni otroci hitro izgubijo vsako željo, da bi še hodili. Toda če so toplo oblečeni in dobro zaviti, lahko pozimi zunaj uživajo celo najmanjši otroci (Danks in Schofield, 2007).

Danks in Schofield (2007) predlagata, naj bomo pozorni na:

- **Obutev** Primerna nepremočljiva obutev, dovolj visoka, da ne gre sneg vanjo in dovolj topla (dva para nogavic), je dobra popotnica za uživanje na snegu.
- **Topla oblačila** Otroci naj bodo oblečeni v več tankih plasti, da jih po potrebi slečejo (če jim je vroče).
- **Nepremočljiva oblačila**
- **Rokavice** S seboj imamo lahko nekaj dodatnih parov.
- **Pokrivala**
- **Priboljški** Na sprehod ne smemo iti brez priboljškov, tako za energijo, kot za motivacijo otrok.

#### *Izdelovanje snežnih skulptur, igluja*

Zasnežena pokrajina pa ni namenjena le smučanju. Otroci lahko sprostijo svojo domišljijo in naredijo različne snežene skulpture (živali, predmete ...). Pri izdelovanju sami ugotovijo kakšen je sneg in ali lahko z njim gradijo ali ne. Svoje umetnine lahko okrasijo s svečkami, ki jih zvečer prižgejo, v spremstvu odrasle osebe, in ustvarijo čarobno deželo. Tudi izdelava igluja je dejavnost, pri kateri sodelujejo vsi otroci. Otroci s smučmi dobro steptajo sneg. Iz steptanega snega, s pomočjo smuči izrežemo kvadre, ki jih spiralasto zlagamo enega na drugega. Iglu počasi zapiramo, tako, da oblikujemo kupolo. Na koncu ga tudi preizkusimo. Če se sneg lepo sprijema, je rahlo moker, je odličen gradbeni material. Otroci lahko zgradijo mesto s hišami in cestami. Tekmujejo lahko v gradnji stolpa, kdo zgradi višjega.

#### *Kepanje*

Brez kepanja pozimi ne gre. Otroci se razdelijo v skupine, eni delajo kepe, drugi mečejo, nato se zamenjajo. Mečejo v daljavo, prek različnih ovir (vrv, grmovje, ograja ...). Lahko zadevajo različne predmete, v tarčo, skozi obroč. Vsem ni všeč, da jih zadevajo v telo, zato naj otroci izbirajo, kako se bodo kepali. Razdelimo jih v pare, kdor je zadet v telo, je ulovljen. Kdor se ne želi kepati, meče v daljavo, zadeva različne cilje ... Otroke razdelimo v dve skupini. Stojijo v dveh vrstah, ki sta med seboj oddaljeni deset metrov, na znak se začnejo kepati. Prepovemo ciljanje v glavo. Vsaka skupina zgradi svojo trdnjavo (lahko nekakšen zid, za katerega se skrijejo), obrnjeni sta druga proti drugi. Otroci se kepajo, da pa niso zadeti se skrijejo v trdnjavo. Pri kepanju otroke opozarjamo, naj ne ciljajo v glavo, saj v žaru igre to lahko hitro pozabijo.

#### *Sankanje*

Pri izbiri terena za sankanje moramo biti pozorni, da je položen in z dolgim ravnim iztekom, saj s tem zmanjšamo možnost poškodb. Na tržišču je veliko različnih pripomočkov, s katerimi se otroci lahko spuščajo po strmini. Tako imenovane snežne lopate so zelo priročne, saj jih lahko otroci sami prenašajo, paziti pa moramo, da je teren primeren (nevarnost poškodb

hrbtenice). Iz PVC vreče lahko sami naredimo pripomoček za dričanje. Le s polnilom ga moramo napolniti (slama, goba ...) in na koncu zavezati z vrvico.

### ***Tekalne igre***

Raznorazne tekalne igre so na snegu lahko veliko bolj zanimive. Izberemo si kraj, kjer je dovolj prostora in ravno prav snega. Na snegu je več možnosti za padce, vendar je podlaga mehkejša, za otroke pa je to bolj zanimivo. Tekalnih iger je zelo veliko. Skoraj vse, ki jih uporabljamo na igrišču lahko prenesemo na sneg, pravila pa prilagodimo specifični podlagi in zahtevam skupine (starost in število otrok).

### ***Prosta igra v in s snegom***

Včasih pa je preprosto dovolj, da otrokom omogočimo prosto igro s snegom. Pustimo jim naj se igrajo brez omejitev (vedno smo pozorni na varnost). Bolj kot vse igre je lahko zabavno valjanje po snegu, skakanje, kopanje lukenj, delanje »angelčkov« in različnih odtisov ... Na ta način otroci izživijo svojo domišljijo in ustvarjalnost, mi pa jih ne obremenjujemo z navodili in različnimi omejitvami.

### 3.3.5 Primeri iger za otroke od tretjega do šestega leta starosti.

#### 1. Sonce in snežinke

**Cilj:** razvijati hitrost, razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razložiti otrokom, da se sneg stopi, ko posije sonce.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, sprehod, izlet, športno dop./pop., zimovanje, gibalna minuta, jutranja gimnastika.

**Športni pripomočki, igrala:** rumena ruta.

**Pomagala:** /

#### Opis igre

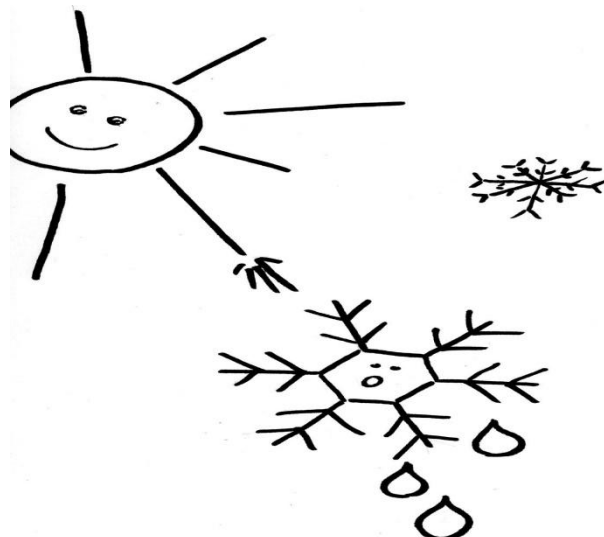
Otroci se prosto gibajo po omejenem prostoru. Vzgojiteljica predstavlja »sonce«, otroci pa so »snežinke«. Vzgojiteljica ima v rokah rumeno ruto in lovi otroke, ki bežijo. Ko ulovi otroka, se ta uleži na tla in ga pokrije z ruto. Snežinka se topi. Ko umakne ruto, lahko otrok vstane in se zopet giba po prostoru.

#### Možnosti

- Spreminjamo velikost prostora.
- Igra na izločanje, zmaga snežinka, ki ostane.
- Kdor je ujet postane sonce.
- Spreminjamo način gibanja (sonožni poskoki, tek nazaj, poskoki po eni nogi ...).

#### Povezava z naravo

- Kaj se dogaja s snegom, ko posije sonce?
- Spoznavanje različnih lastnosti snega.



## 2. Kiparjenje

**Cilj:** spodbuditi sodelovanje v skupini, spoznati sneg kot gradbeni material.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop., zimovanje, sprehod, izlet.

**Športni pripomočki, igrala:** vedra, lopate.

**Pomagala:** naravni materiali, ki jih otroci najdejo v okolici (sneg, kamni, veje ...)

### Opis igre

Otroke razdelimo v skupine po dva ali tri, odvisno od velikosti skupine. Vsaka skupina izdeluje skulpturo iz snega, pomagajo si lahko z materiali, ki jih najdejo v okolici. Na koncu vsaka skupina obrazloži, kaj so naredili in zakaj. Če imajo otroci možnost, naj nekaj dni opazujejo svoje skulpture in ugotavljajo, kaj se z njimi dogaja (taljenje, novozapadli sneg ...).

### Možnosti

- Določimo temo, na podlagi katere otroci izdelujejo skulpture.
- Cela skupina naredi eno skulpturo. Razdelijo si vloge (pripravijo sneg, prinašajo sneg, izdelujejo skulpturo ...).

### Povezava z naravo

- Seznanjanje z različnimi lastnostmi snega.
- Sneg otroci uporabijo za gradbeni material in skozi čas opazujejo, kaj se dogaja s skulpturo.





### 3. Kakšno je vreme?

**Cilj:** razvijati hitro odzivnost, seznaniti otroke z različnimi vremenskimi pojavi.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijska oblika:** vadbeno ura, jutranja gimnastika, gibalni odmor, športno dop./pop., zimovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** /

#### Opis igre

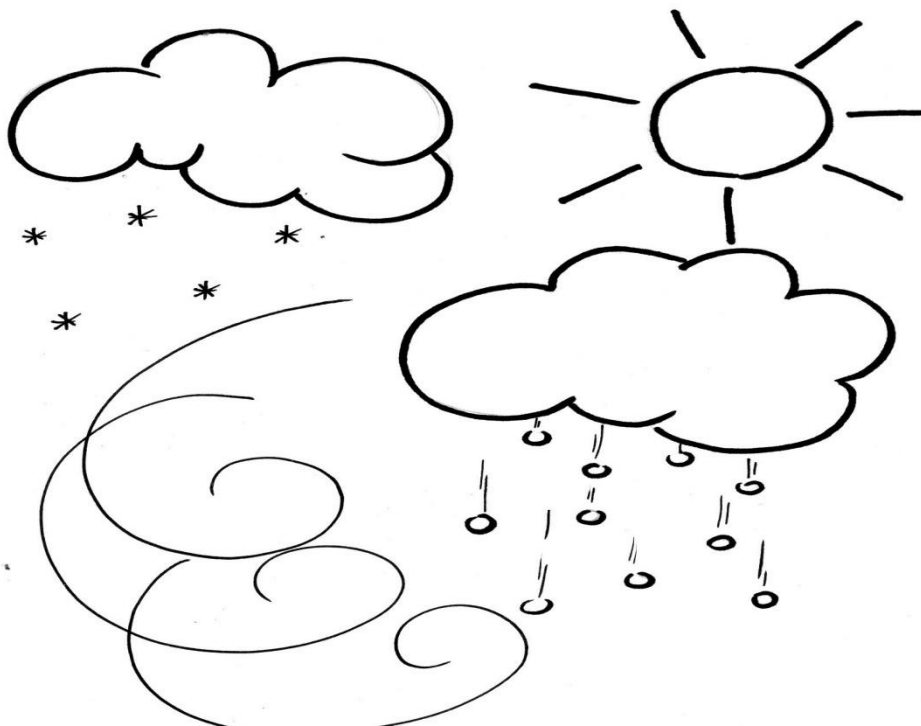
Otroci se prosto gibajo po omejenem prostoru. Na klic »sneži«, otroci počepnejo, na klic »veter«, otroci obstojijo, na klic »sonce«, ne spremenijo načina gibanja, na klic »toča«, se ustavijo in sklenejo roki nad glavo (streha).

#### Možnosti

- Povečamo ali zmanjšamo prostor v katerem se gibajo.
- Spremenimo način gibanja (tek, poskoki, tek vzvratno ...).
- Vodja prosto pripoveduje zgodbo,ko omeni ključne besede se otroci odzovejo.

#### Povezava z naravo

- Pogovor o različnih vremenskih pojavih.



#### 4. Snežni poligon

**Cilj:** razvijati koordinacijo gibanja rok in nog, krepiti mišice celotnega telesa, izvajati različne aktivnosti na zasneženem področju.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop., zimovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** 5 stožcev, 6 palic, vrvice, obroč. Veliko pripomočkov lahko nadomestimo z vejami, kamni in snežnimi skulpturami.

**Pomagala:** slike živali.

#### Opis igre

Poligon pomagajo postaviti otroci. Sestavljen je iz več vaj. Najprej vijugajo med petimi palicami, nato v čepu prehodijo označeno razdaljo, zadenejo obroč s kepo, se kotalijo po tleh, zaključijo z oponašanjem živali na sliki.

#### Možnosti

- Povečamo ali skrajšamo razdalje. Po potrebi postavimo vzporedno mesto, za izvajanje naloge, kjer je to potrebno.

#### Povezava z naravo

- Kako se telo odziva ne mraz?
- Kako se otroci počutijo, ko končajo poligon?

## 5. Zadeni platenko

**Cilj:** razvijati natančnost zadevanja cilja, uporabiti sneženo kepo za zadevanje cilja (različni načini uporabe snega).

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbeno ura, športno dop./pop., zimovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** platenke.

**Pomagala:** /

### Opis igre

Četrtno platenke napolnimo z barvno tekočino. Postavimo jih v ravno vrsto eno poleg druge. Med platenkami naj bo dovolj prostora, da se ne podrejo prehitro. Otroke razdelimo v dve skupini, ki si stojita naproti, na sredini med njima so platenke. Oddaljenost od platenk je odvisna od starosti otrok. Otroci ciljajo s kepami, ki jih lahko sproti delajo ali pa si jih pripravijo vnaprej.

### Možnosti

- Skupini štejeta podrte platenke.
- Najprej ena skupina poskuša podreti vse platenke z omejenim številom kep. Zmaga tista, ki podre več platenk ali vse.
- V polovici platenk je rdeča barva, v polovici modra. Postavimo jih naključno. Zmaga ekipa ki hitreje podre svojo barvo.

### Povezava z naravo

- Spoznavanje lastnosti snega.



## 6. Snežna trdnjava

**Cilj:** razvijati hitrost, spodbuditi medsebojno sodelovanje, uporabiti sneg kot gradbeni material.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** zimovanje, vadbeno ura, športno dop./pop..

**Športni pripomočki, igrala:** zamaški.

**Pomagala:** /

### Opis igre

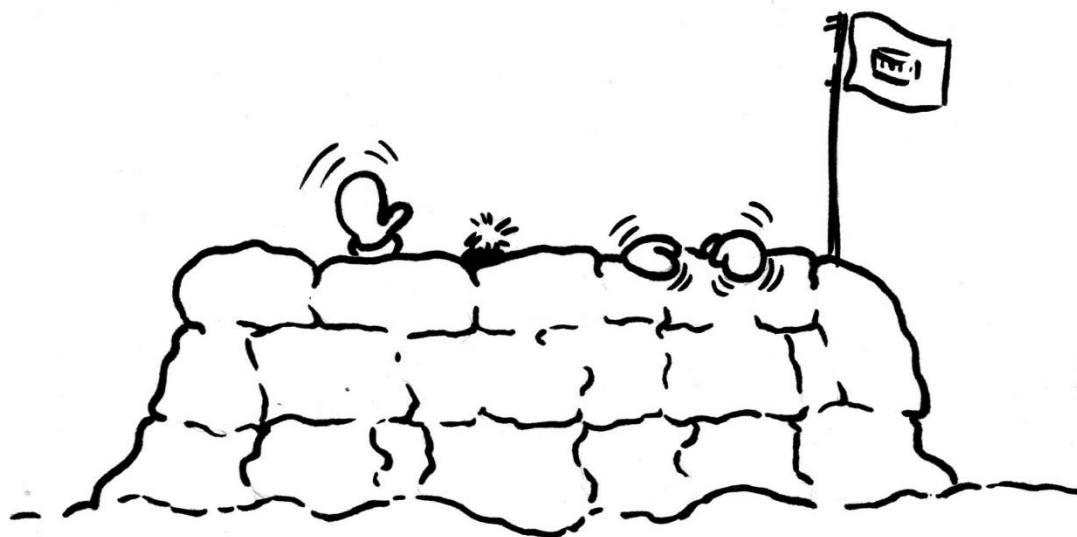
Otroke razdelimo v dve skupini. Predhodno naredijo nasproti stoječi trdnjavi na poljubni razdalji (prilagojeno starosti otrok). Ena skupina ima npr. rdeče zamaške, druga modre, vsak otrok enega. Naloga otroka je, da steče v nasprotnikovo trdnjavo, vzame zamašek in se vrne. Zmaga tista skupina, ki hitreje zbere vse zamaške. Vnaprej določimo smer teka posamezne skupine, da ne pride do zmešnjave.

### Možnosti

- Spreminjamo način gibanja (tek vzvratno, poskoki, po vseh štirih ...).
- Da dobi zamašek, otrok, opravi lažjo nalogo, ki je enaka za obe skupini.

### Povezava z naravo

- Sneg lahko otroci uporabijo kot gradbeni material, pomagajo pa si tudi z vodo, za dodatno utrditev. Trdnjavo naj otroci opazujejo dalj časa in ugotavljajo kaj se z njo dogaja.
- Seznaniti otroke z različnimi vrstami snega.



## 7. Štafeta v paru

**Cilj:** krepitev mišic celotnega telesa, spoznati različne načine gibanja na snegu (hoja, tek, drsenje).

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** zimovanje, smučarski tečaj, športno dop./pop., vadbena ura.

**Športni pripomočki, igrala:** smučarski čevlji in smuči.

**Pomagala:** /

### Opis igre

V vsaki skupini je parno število otrok. Otroci se razdelijo v pare. Eden izmed para si obuje smučarske čevlje in zapne smuči, drugi pa ga potiska. Skupaj premagata določeno razdaljo. Na drugi strani so pripravljene smuči za drugega v paru, kajti na drugi strani se vlogi zamenjata. Zmaga skupina, katere vsi pari hitreje premagajo razdaljo.

### Možnosti

- Prilagajamo razdaljo, ki jo par premaguje.
- Hkrati lahko prenašajo predmet.

### Povezava z naravo

- Spoznavanje drsnosti različnih površin (zasnežena proga, travnata zaplata).
- Spoznavanje različnih načinov gibanja na snegu in ugotavljanje kateri način je hitrejši.

## 8. Lovljenje snežnih kep

**Cilj:** razvijati natančnost lovljenja in zadevanja cilja, uporaba snega kot športni pripomoček.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbeno ura, sprehod, izlet, športno dop./pop., zimovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** kape ali vrečke (lahke posode), snežene kepe.

**Pomagala:** /

### Opis igre

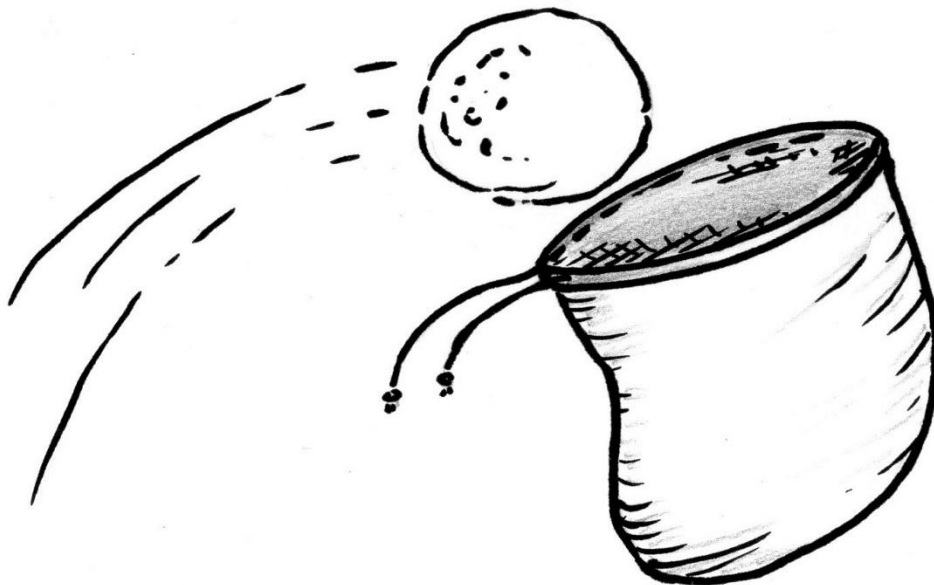
Otroke razdelimo v dve skupini, ki tekmujeta med sabo. Vsaka skupina se razdeli še na pol. pol otrok je lovilcev, pol pa jih lepo meče kepe. Vlogi se menjavata na znak vodja. Otroci lovijo kepe v kape ali vrečke (lahke posode). Določimo razdaljo med metalci in lovilci (odvisna od starosti otrok). Igro časovno omejimo. Če lahko preštejemo število kep, na podlagi tega določimo zmagovalca, če ne, pa stresemo sneg na kup in vidimo kateri je večji.

### Možnosti

- Poljubno prilagajamo razdaljo med skupinama.
- Otroke razdelimo v pare, kjer prvi meče, drugi lovi. Ko drugi ulovi pet kep, menjata vlogi.

### Povezava z naravo

- Spoznavanje različnih lastnosti snega. Iz kakšnega snega lažje delamo kepe?



## **9. Zadršajmo se!**

**Cilj:** krepiti moči mišic celotnega telesa, spoznavanje drsnosti snega.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** glavni del.

**Organizacijska oblika:** vadbena ura, športno dop./pop., zimovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** lopate za sankanje.

**Pomagala:** /

### **Opis igre**

Otroke razdelimo v skupine po največ pet udeležencev. Na blagi strmini naredimo po eno progo za vsako skupino. Proge naj bodo čim bolj vzporedne, vendar ne preblizu. Vsaka skupina ima eno lopato za sankanje. Igro izvajamo v obliki štafete. Prvi v skupini se spusti, priteče nazaj in preda lopato, nato gre naslednji. Zmaga hitrejša skupina.

### **Možnosti**

- Določimo način vračanja (hoja vzvratno, po vseh štirih ...).
- Tekma se večkrat ponovi. Za vsako zmago vodja naredi sneženo kepo in jo da skupini. Iz njih skupaj postopno gradijo stolp. Zmaga skupina z višjim stolpom.

### **Povezava z naravo**

- Spoznavanje različnih lastnosti snega.
- Opazovanje odzivanja lastnega telesa na napor.

## **10. Pazi plaz!**

**Cilj:** krepiti mišice nog, razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, opozoriti otroke na nevarnost snežnih plazov pozimi.

**Uvrstitev v vadbeno enoto:** uvodni del.

**Organizacijske oblike:** vadbena ura, jutranja gimnastika, športno dop./pop., zimovanje.

**Športni pripomočki, igrala:** /

**Pomagala:** /

### **Opis igre**

Otroci v smučarski preži skačejo levo in desno. Ob robu polja čepi otrok, ki predstavlja »plaz«. Ko le-ta zakriči: »Plaz!«, začnejo otroci bežati (tečejo). Otrok, ki predstavlja »plaz«, jih pa lovi. Kogar ulovi, se pridruži lovilcu in postane »plaz«.

### **Možnosti**

- Otroci se s poskoki premikajo po polju.
- Lovilci, ki predstavljajo »plaz« se držijo za roke.

### **Povezava z naravo**

- Seznaniti otroke z nevarnostjo snežnih plazov.



## 4 SKLEP

V diplomskem delu smo želeli predstaviti medpodročno povezovanje področij gibanja in narave. Možnosti je veliko, saj se otroci praviloma radi gibajo, še posebej v naravi. Od vzgojitelja pa je odvisno kako bo vpletel naravo v njihovo vsakdanje gibanje. Medpodročne povezave predstavljajo veliko popestritev dejavnosti, ki jih vključuje predšolska športna vzgoja.

Ker vemo, da je gibanje otrokova temeljna potreba, smo na podlagi pregledane literature s področja gibanja in narave predstavili nekaj praktičnih možnosti, ki smo jih razdelili v tri tematske sklope, ki so podrobneje opisani. Sledijo primeri iger, ki služijo kot izhodišče in navdih za vzgojitelje, športne pedagoge in navsezadnje tudi starše, saj otroci prvi stik z naravo doživijo že v družini.

V predšolskem obdobju so otroci sposobni vsrkati velike količine informacij, zato je zelo pomembno, da so le te kvalitetne. Postavljajo se tudi temelji za okoljsko ozaveščeno nadaljnje življenje. Čedalje pomembneje postaja varovanje okolja, na kar nas opozarjajo številni izredni vremenski pojavi. Nekaj besed smo namenili pravilnemu ločevanju odpadkov in izdelavi improviziranih športnih pripomočkov. Pri izdelavi le-teh sodelujejo tudi otroci, kar jim daje še posebno veljavo.

V tematskem sklopu, ki se nanaša na igre zunaj in v prostoru so predstavljene različne organizacijske oblike športne vzgoje v predšolskem obdobju. Težava pa je, da vsi vrtci, nimajo na voljo dovolj prostora, za kvalitetno izvajanje gibalnih dejavnosti. Prostorsko stisko rešujejo na različne načine. Truditi bi se morali, da bi čim več gibanja izvajali zunaj, na svežem zraku, v vseh letnih časih. Tako bi tudi otrokom pomagali zgraditi pristen odnos do narave in bi jih navdušili za gibanje skozi vse življenje.

Otroci se zelo radi igrajo v vodi. Prvo spoznavanje se prične že v domači kadi. V tematskem sklopu, ki opisuje igre z vodo, ob vodi in v njej ter plavanje, je predstavljeno prilagajanje na vodo, plavanje in letovanje. Pri predšolskih otrocih je zelo pomembno dobro prilagajanje na vodo, saj s tem lahko preprečimo, da se pri njih razvije strah pred vodo, kar olajša kasnejše učenje plavanja, ko so otroci prilagojeni na vodo.

Zasnežena pokrajina predstavlja poseben čar in buri otroško domišljijo. V sklopu, ki opisuje igre na snegu in z njim je nekaj praktičnih idej za gibalne dejavnosti na snegu.

Naša želja je, da dobijo strokovni delavci v predšolski športni vzgoji, s pomočjo diplomskega dela, dovolj informacij in iztočnic za pripravo kvalitetnega in pestrega gibalnega programa v katerega se vpleta tudi narava.

Ker pa z gibanjem lahko povezujemo tudi druga področja, bi bilo v prihodnosti smiselno oblikovati kratek priročnik, v katerem bi bile zbrane možnosti povezovanja področja gibanja z področji matematike, jezika, umetnosti, družbe in narave. Tak priročnik bi precej olajšal pripravo različnih programov, ki bi se udeleževali v predšolski športni vzgoji.

Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju

## 5 VIRI

- Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju* (1995). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Cornell, J. (1994). *Približajmo naravo otrokom*. Celje: Mohorjeva družba.
- Danks, F. in Schofield, J. (2007). *Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven*. Ljubljana: Didakta.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kapus, V. idr (2011). *Plavanje: učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Katalinič, D., Tratnjek, L. in Anželj, B. (2007). *Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Kolenko, M in Sivec D. (1990). *Integrirani pouk in drugi primeri inovacij pouka na začetku šolanja*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo, Domus.
- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Košmrlj, M. (2010). *Ekologija v predšolskem obdobju*. Jezero: Morfem.
- Kovač, M., Starc, G., Jurak, G. (2004). *Na kakšen način uresničevati medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji*. Zbornik 17. Strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, str. 7-12. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.
- Krnel, D. (2001). Narava. V Kroflič, R. idr. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.
- Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kurikulum za vrtce* (2010). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Kuščer, K. (1993). *Izvedba integriranega pouka*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja – osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Benčina, L. (2013). Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R., Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Planinšec, J. (2000). Medpredmetne povezave športne vzgoje v Osnovni šoli. *Športna vzgoja za novo tisočletje: zbornik referatov, str. 181, 182, 187*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Pravilno ločevanje odpadkov*. (2008). Pridobljeno 22.11.2008 iz <http://www.jh-lj.si/snaga>.
- Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje*. Maribor: Pedagoška fakulteta Maribor.
- Sivec, D., Kolenko M. (1990). *Integrirani pouk in drugi primeri inovacij pouka na začetku šolanja*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik; Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Gregorc, J., Stančević, B. in Reberšak Cizelj, M. *Gibalni/športni program Mali sonček*. Šport (Ljublj.), 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 19-24, ilustr. [COBISS.SI-ID 9256521].
- Videmšek, M., Kovač, M. (2001). Gibanje. V Kroflič, R. idr. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.