

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETRA FEKONJA

Ljubljana 2009

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

MOŽNOSTI VKLJUČEVANJA STARŠEV V RAZLIČNE ORGANIZACIJSKE OBLIKE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

izr. prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT:

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela:
PETRA FEKONJA

Ljubljana 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, izr. prof. dr. Mateji Videmšek za usmerjanje pri nastajanju diplomskega dela. Zahvaljujem se ji tudi za prijaznost in nesebično pripravljenost za pomoč v vsakem trenutku.

Posebna zahvala velja mojim staršem, mami Alenki in očetu Jožetu, ki sta mi študij omogočila in mi ves čas stala ob stani. Hvala za vso podporo, razumevanje in potrpežljivost.

Zahvaljujem se tudi fantu Blažu, ki je verjel vame in me nenehno spodbujal.

Ključne besede: vrtec, predšolska športna vzgoja, organizacijske oblike, sodelovanje otrok in staršev

MOŽNOSTI VKLJUČEVANJA STARŠEV V RAZLIČNE ORGANIZACIJSKE OBLIKE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE

Petra Fekonja

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 96; število virov: 29.

IZVLEČEK

Predšolska športna vzgoja je za otroke izrednega pomena, saj je gibanje eden temeljnih elementov otrokovega razvoja. S športnim udejstvovanjem se otrok namreč ne razvija le na gibalnem, pač pa tudi na vseh ostalih področjih. Glede na pomen, ki ga ima gibanje na otrokov vsestranski razvoj, je pomembno otroku že v rani mladosti zagotoviti raznoliko športno dejavnost. V primarni socializaciji imajo največji vpliv na njegov celostni razvoj starši, ko se otrok vključi v vrtec, pa imajo vpliv na njegovo vsakodnevno aktivnost tudi vzgojiteljice.

Sestavni del predšolske vzgoje je tudi športna vzgoja, ki poleg igre poudarja tudi različne oblike športnih dejavnosti, kot so vadbena ura, športno dopoldne, športno popoldne, izlet itd. Nekatere od teh dejavnosti se da z nekaj truda organizirati tako, da se otrokom pridružijo tudi starši. To je glede na čas, v katerem živimo, idealna rešitev. Prevladuje sedeč način življenja, starši pa zaradi dela in vsakodnevnih obveznosti težko najdejo čas, ki bi ga s svojimi otroki preživeli aktivno. Vključevanje staršev v športne aktivnosti v vrtcu je tako odličen način, da združimo prijetno s koristnim.

V diplomskem delu smo poiskali možnosti vključevanja staršev v različne oblike predšolske športne vzgoje. Navedli smo konkretne primere organizacijskih oblik, pri katerih lahko starši aktivno sodelujejo. Natančno smo opisali tudi potek dejavnosti ter vlogo in udejstvovanje staršev pri organizacijski obliki.

Key words: *kindergarten, pre-school physical education, organizing forms, cooperation between children and parents*

POSSIBILITIES OF ENGAGING PARENTS IN DIFFERENT ORGANIZING FORMS OF PRE-PRIMARY PHYSICAL EDUCATION

Petra Fekonja

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2009

Special physical education, Elementary physical education

Number of pages: 96; number of sources: 29.

ABSTRACT

Pre-primary physical education is of vital importance for children since exercising is one of the basic elements of a child's development. By engaging in sports activities children not only develop their general movement skills but also all other skills. As exercising is significant for a child's comprehensive development, it is important to insure various sports activities to youngsters from early days. The biggest impact on the comprehensive development of children in primary socialisation have their parents, but when children start attending the nursery school, their nursery school teachers have the impact on their everyday activity too.

Another element of pre-primary school is also physical education, which apart from the game itself emphasizes different forms of sports activities, such as sports lesson, sports morning, sports afternoon, excursion etc. With some effort, some of these activities can be organized in a way that enables children to be accompanied by their parents. Considering the time we live in, this is the ideal solution. Nowadays, lifestyle is mostly sitting down, whereas parents due to their work and everyday commitments have hard time finding free time to spend actively with their children. Engaging parents in nursery school sports activities can thus present a perfect way to combine usefulness with pleasure.

In the graduation thesis we looked for possibilities of engaging parents in different forms of pre-primary physical education. We stated concrete examples of organizing forms, in which parents can take an active part. Furthermore, we precisely described the course of activities, as well as the parents' role and participation in organizing form.

KAZALO

1 UVOD	7
2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
2.1 POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE.....	9
2.1.1 Otrok in družina	9
2.1.2 Starši kot prvi učitelji svojih otrok.....	11
2.1.3 Vpliv staršev na športno aktivnost otrok.....	12
2.1.4 Pomen športne vadbe za otroke skupaj s starši	15
2.1.5 Trikotnik otrok – starši – vrtec.....	18
2.2 KURIKULUM ZA VRTCE	20
2.2.1 Načela uresničevanja ciljev Kurikula za vrtce –	20
Načelo sodelovanja s starši	20
2.2.2 Otrok v vrtcu – sodelovanje s starši	21
2.2.3 Področje gibanja v luči kurikula za vrtce	22
2.3 ORGANIZACIJSKE OBLIKE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE	25
2.3.1 Jutranja gimnastika.....	25
2.3.2 Gibalni odmor	26
2.3.3 Vadbena ura.....	27
2.3.4 Gibalna minuta	29
2.3.5 Sprehod.....	30
2.3.6 Izlet.....	31
2.3.7 Orientacijski izlet	33
2.3.8 Trim steza.....	35
2.3.9 Aktivnosti po želji otrok.....	35
2.3.10 Športno dopoldne, športno popoldne	36
2.3.11 Tečaji.....	37
2.3.12 Letovanje in zimovanje	37
2.3.13 Javni nastop.....	39
2.3.14 Športni program Zlati sonček.....	39
3 CILJI	43
4 METODE DELA	44
5 RAZPRAVA	45
5.1 KONKRETNI PRIMERI ORGANIZACIJSKIH OBLIK, KI VKLJUČUJEJO SODELOVANJE STARŠEV.....	46
6 SKLEP.....	94
7 LITERATURA	95

1 UVOD

V predšolskem obdobju je otrokov razvoj izredno dinamičen in integrativen. Z ustreznimi športnovzgojnimi dejavnostmi si otroci, poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijajo tudi intelektualne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti, pridobivajo osnove najrazličnejših športnih znanj in si razširjajo znanja z drugih področij (Videmšek in Karpljuk, 1999).

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V tem obdobju imajo ključno vlogo starši oziroma družina, zato je pomembno, da starši omogočijo svojemu malčku, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob psihičnih napetostih (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pri otrocih na prehodu iz vrtca v šolo se gibalni razvoj izpopolni do te mere, da lahko izredno hitro in brez večjih naporov usvojijo zahtevnejše gibalne vzorce (tehniko gibanj). To je idealen čas za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in za začetek rednega treninga, ki pa naj seveda še vedno temelji na splošnih gibalnih dejavnostih (Horvat in Magajna, 1989).

Gibalni razvoj je za predšolskega otroka izredno pomemben, saj je ravno v tem obdobju najbolj dovzeten za vplive okolja, ti pa oblikujejo tudi otrokovo osebnost. Poleg tega je splošno znano, da tega, kar otrok zamudi v rani mladosti, kasneje ne more več nadoknaditi in to velja tudi za področje športa. Tudi s tega vidika je torej pomembno otroku zagotoviti raznoliko gibalno dejavnost, za kar lahko doma v največji meri poskrbijo starši, v vrtcu pa vzgojitelji.

Potrebi po gibanju in igri sta otrokovi primarni potrebi, zato otroci že sami po sebi stremijo k najrazličnejši gibalni dejavnosti in osvajanju novih izzivov. Vse novo jim je zanimivo in v vsem se hočejo preizkusiti. Njihovo radovednost in igrivost bi morali vzpodbujati tako starši kot tudi vzgojitelji. S tem pomagamo otroku pri osvajanju novih znanj in pridobivanju novih izkušenj in se z zadostno količino gibanja trudimo zagotoviti otrokov optimalni razvoj. Kaj kmalu se namreč lahko zgodi, da zaradi neustreznih ali omejenih možnosti za gibanje otroci ne dosežejo optimalnega razvoja glede na svoj genski potencial.

Starši so tisti, ki so z otrokom od prvega dne dalje in imajo največji vpliv na njegovo zgodnje učenje in njegov stik z okoljem. Oni so tisti, ki imajo v primarni socializaciji največji vpliv na otrokov celostni razvoj, zato je njihova naloga, da otroku zagotovijo gibalno dejavnost, ga pri tem tudi spremljajo in spodbujajo. S tem mu omogočijo, da spozna svet okoli sebe, razvija svoje sposobnosti in krepí svoje zdravje. S svojo soudeležbo pri teh aktivnostih pa dajejo otroku tudi občutek varnosti, uveljavljajo šport kot družinsko vrednoto in prispevajo h gradnji dobrih medsebojnih odnosov vseh udeleženi družinskih članov.

Ko se otrok vključi v vrtec, imajo na njegovo vsakodnevno aktivnost vpliv tudi vzgojiteljice. Športne dejavnosti v vrtcu pozitivno vplivajo na otrokov celostni razvoj, vendar pa morajo vzgojiteljice pri izvajanju le-teh strogo upoštevati razvojne značilnosti in specifičnosti predšolskih otrok. Glede na to je potrebno izbrati ustrezne vsebine, metode in oblike dela. V ospredje pa vedno bolj prihajajo tudi vsebine, ki gibanje povezujejo z drugimi področji dejavnosti.

Sestavni del predšolske vzgoje je tudi gibalna vzgoja, ki poleg igre poudarja tudi različne oblike športnih dejavnosti: športno popoldne in dopoldne, izlet, jutranja gimnastika, gibalna minuta ... Nekatero od teh aktivnosti se da z nekaj truda oblikovati na tak način, da se jih lahko udeležijo tudi starši. V tem primeru dobimo trikotnik otrok – vrtec – starši, kar na otroka vpliva pozitivno, saj se združita oba njemu poznana svetova in spet je bogatejši za izkušnjo. Ob igri in aktivnosti uživa, pridobiva nova znanja in se ob vsem tem počuti varnega.

V zadnjih letih imajo starši za preživljanje časa s svojimi otroki manj časa, kot bi si želeli. Vedno bolj prevladuje sedeč način življenja, starši pa ob vseh vsakodnevnih obveznostih težko najdejo čas, ki bi ga s svojimi otroki preživeli aktivno. Ravno zato je vključevanje staršev v športne aktivnosti v vrtcu odličen način, da združimo otroke in starše v športnem duhu in pripravimo pozitivno izkušnjo za obe generaciji. Otroci se tako še bolj trudijo pri nalogah in v gibanju sproščeno uživajo, sprostijo pa se tudi starši in kakovostno preživijo čas s svojim otrokom. Z lastno aktivnostjo so tudi zgled svojim otrokom in jim tako skozi igro in na zabaven način predstavljajo šport kot pomemben faktor za zdravo življenje.

Namen diplomskega dela je najti možnosti vključevanja staršev v predšolsko športno vzgojo, saj njihovo sodelovanje pozitivno vpliva na odnos, sproščenost in sodelovanje otroka pri gibalni dejavnosti. Poudariti želimo pomen sodelovanja staršev in navesti konkretne primere njihovega vključevanja v različne organizacijske oblike športne vzgoje v vrtcu.

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preskuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Kroflič idr., 2001).

Gibanje je eden temeljnih elementov otrokovega razvoja, saj vpliva tudi na ostala področja. Zelo pomembno je, da navajamo otroka na gibanje oziroma šport v zgodnji mladosti, ko lahko v največji meri vplivamo na razvoj njegovih motoričnih sposobnosti. Zlasti pomembno je obdobje do tretjega leta starosti, velik napredek v razvoju motoričnih sposobnosti pa dosežemo do šestega leta starosti. Z gibanjem ponudimo otroku tudi enega od koristnih načinov preživljanja prostega časa (Henigman, 2008).

Čim mlajši je otrok, tem pomembnejšo vlogo ima torej gibalni razvoj kot del celostnega razvoja otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Zato bi morali starši že od otrokovega rojstva naprej nenehno zadovoljevati in krepiti njegovo potrebo po gibanju, ga spremljati in spodbujati. Z otrokom bi se morali čim pogosteje igrati in v igro ter gibanje vključiti vse družinske člane, saj spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot.

2.1 POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE

2.1.1 Otrok in družina

Družina je socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikuje njegovo osebnost. To je tista skupina, v katero je otrok najprej vključen in mu prva posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote. Poleg rojstva in nege otroka je torej naloga družine socializirati otroka za življenje v skupnosti ter ga razviti socialno, čustveno, intelektualno in gibalno (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

V današnjem svetu je vedno več negativnih dejavnikov in stranskih poti, na katere lahko otroci zaidejo (kajenje, alkohol, narkomanija ...). Starši, ki so dovolj ozaveščeni, da vedo, da lahko te odklone preprečijo in da je lažje preprečiti kot zdraviti, vpeljujejo šport v družinski vsakdanjik. Zavedajo se, kako pomemben del življenja je šport in da je to sredstvo, ki motivira, koristi in osrečuje. Ukvarjanje s športom znotraj družine je zelo pomembno tudi za nadaljnjo gibalno dejavnost otrok in sprejemanje športa kot vrednote. Otrok se namreč zgleduje po starših in sčasoma prevzema tudi mišljenje, navade in vrednote staršev.

Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, tako vključuje vanj tudi aktivno športno delovanje. To pomembno vpliva na:

- odnos med njenimi člani,
- uveljavljanje vsakega od njih v ožjem (družina) in širšem (družba) okolju,
- intelektualni razvoj, ki je eden od ciljev ukvarjanja s športom,
- izogibanje mnogim travmatičnim stanjem (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Družinsko okolje je prostor, kjer potekajo osnove otrokovega razvoja. Starši svoje otroke vzgajajo, učijo, jim razvijajo delovne navade in pozitiven odnos do dela, z njimi pa preživljajo tudi svoj prosti čas. V prostem času se lahko družina igra, počiva, dela, pogovarja in rešuje probleme, ali pa uživa v gibanju. Kako bo družina preživela svoj skupni čas, je odvisno od staršev in njihovega zavedanja pomena športa.

Pasti sodobnega življenjskega sloga

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši. Oni so tisti, ki otroka vzgajajo in učijo. Ključno vlogo pri vzgoji predstavlja način učenja; ali je to zgolj pasivno učenje, kjer otrok samo opazuje in posluša, ali gre za aktivno učenje, kjer je otrok tisti, ki odkriva in ga starši zgolj usmerjajo (Videmšek in Pišot, 2007).

Predšolsko obdobje je pomemben čas, ko otrok osvaja znanje in navade, ki ga bodo spremljale tudi kasneje v življenju. V tem obdobju otrok pridobiva izkušnje, se uči

sodelovanja in navezovanja stikov z drugimi ter je že sposoben sprejemanja lastnih nalog in obveznosti. To obdobje morajo starši čim bolj izkoristiti in otroku s športno aktivnostjo omogočiti, da postopno sprejema red in disciplino v svojem vsakdanu. Pomembno je, da otroka pri tem spodbujajo in mu tako omogočijo čim bolj bogate izkušnje. Več izkušenj bo pridobil, lažje se mu bo kasneje odločati, kaj je prav in kaj narobe, kaj je zanj dobro in kaj ne.

Otroci imajo v modernem času vedno manj možnosti za sproščeno gibanje in preizkušanje svojih gibalnih sposobnosti, saj večino časa preživijo pred televizijo, računalnikom, v majhnih stanovanjih, na okrnjenih igriščih. Postajajo vedno bolj nemirni, saj nimajo dovolj gibalnih izkušenj in imajo zato težave pri zaznavanju, pa tudi težje ostanejo pozorni (Prusnik, 2003).

Ljudje smo v današnjem svetu nasploh vse bolj pasivni. Napredna tehnologija nam življenje mnogokrat olajša, hkrati pa nas oddaljuje od drugih stvari v življenju. Ena izmed teh je zagotovo tudi telesna aktivnost, ki je pomemben dejavnik zdravja, pripomore pa tudi k splošni kakovosti življenja. Tako se bo otrok, ki mu starši ob svoji spodbudi zagotovijo dovolj gibalnih izkušenj, zagotovo znal odločiti pravilno in izbrati aktivni življenjski slog.

2.1.2 Starši kot prvi učitelji svojih otrok

Starši so prvi, ki lahko otroku zagotovijo gibalno dejavnost. Še najboljše je, da so z njim aktivni tudi sami, saj so njihova podpora, zgled in zainteresiranost najboljša motivacija za otroke. Poleg tega skupna aktivnost pozitivno vpliva tako na otroke kot na starše. Otrok se ob vadbi počuti varnega in pomembnega, starši pa prispevajo k svojemu ohranjanju zdravja.

Pomemben dosežek današnje družbe je športna vzgoja v smeri starši–otrok oziroma družina–otrok. Starši so v vlogi vaditelja, ki obenem, ko izvajajo gibalne dejavnosti z otrokom, vadijo tudi zase, za svoje zdravje in ne samo za otroka. Pomembno je ugoditi nekaterim zahtevam:

- gibalne naloge moramo izvajati preko **igre**, saj le-ta predstavlja za otroke največje veselje in radost,
- gibalne naloge morajo biti **enostavne** oziroma **prilagojene** otrokovim gibalnim sposobnostim in znanju,
- upoštevati moramo načelo **postopnosti** in izbirati vaje od lažjih k težjim,

- gibalne naloge izvajamo toliko časa, dokler se otrok ne naveliča; nikoli ga **ne silimo** k izvajanju gibalnih nalog,
- gibalne naloge nenehno **spreminjamo**, da se jih otroci ne bodo nikoli naveličali,
- izvajamo vse vrste **elementarnega gibanja** (plazenja, lazenja, skoki, poskoki ...),
- vadba naj traja 10–20 minut; če je otrok utrujen, ne vztrajajmo,
- izberimo čas, ko je otrok popolnoma zbujen oziroma razpoložen,
- otroka oblečemo **lahko in udobno**, stopalca naj bodo bosa,
- pri roki imejmo stekleničko ali kozarček prekuhane vode, če bi otrok postal žejen (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Že pred vadbo morajo biti starši seznanjeni z naštetimi navodili in jih tudi upoštevati, paziti pa morajo tudi na varnost otrok. Le ob varni igri bo otrok sčasoma postal spretnejši, močnejši in hitrejši.

Še posebej pomembno je upoštevati prvo priporočilo, ki poudarja izvajanje gibalnih nalog skozi igro. V starosti od enega do treh let otrok namreč skozi igro pridobiva nove izkušnje, saj je to obdobje hitrega razvoja od pasivnega opazovalca do aktivnega udeleženca (Softič, 2007). Z igro v gibanju pa je seveda smiselno nadaljevati tudi kasneje, saj je igra med drugim tudi najboljše motivacijsko sredstvo.

2.1.3 Vpliv staršev na športno aktivnost otrok

Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja šport tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave med družinskimi člani in sooblikovalcev življenjskega sloga družine (Videmšek, Štihec, Karpljuk in Kondrič, 2002).

Petrović (1991, v Videmšek, Strah in Stančević, 2001) je z dvema izrekoma označil dva pola sodobnih, v negativno smer obrnjenih družin, kakor se kažeta pri nas. Prvi je pol, ki se kaže v fetišu potrošništva in hlastanju za materialnimi dobrinami, včasih tudi za ceno minimalne skrbi za otroke. »Imeti več ne pomeni tudi živeti bolje« je vodilo, ki v takih družinah ni pustilo kali, kaj šele korenin. Tu otroci niso prikrajšani v

materialnem pogledu. Nasprotno, praviloma se jim nudi veliko, tudi ukvarjanje s športom. Številna darila, plačevanje raznih dejavnosti itd. so praviloma v funkciji »razbremenitve« osebne ukvarjanja staršev z otroki, ki tako ostajajo brez najpomembnejšega: čustvene povezave s starši, intimnih vezi, topline, vsega, kar bi lahko izrazili z besedo – dom. Drugi pol je opisal z izrekom »Kot se brez kruha ne da živeti, se tudi samo od kruha ne da živeti«. S to miselno zvezo je označil predvsem tiste družine, kjer starši porabijo večino časa za iskanje rešitev za preživetje družine. Ta skupina družin bi potrebovala tiste socialne mehanizme, ki bi omogočili ohranjanje dostojanstva družine in ne bi potiskali njenih otrok na obrobje družbenega življenja.

Po podatkih iz študije Športnorekreativna dejavnost Slovencev (1999) se več kot polovica družin sploh ne ukvarja s športom. Pri tem je odločilen dejavnik izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športa v družini in za to potrebna materialna sredstva. Povezavo med športno aktivnostjo v družini in izobrazbo staršev je ugotovila tudi Kropcejeva (2001), katere podatki kažejo, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za športno aktivnost otrok. Ugotovila je tudi, da se starejši starši, starši z več kot enim otrokom in samohranilci pogosteje športno ukvarjajo s svojim otrokom.

Kar velik odstotek družin se očitno ne zaveda, kako pomembna je športna dejavnost v družinskem krogu. Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti otrok v času letnih dopustov staršev in sočasno šolskih počitnic. Raziskava je namreč pokazala, da so otroci jeseni ob začetku šolskega leta telesno slabše pripravljeni kot ob koncu, kar pomeni, da njihove poletne počitnice še zdaleč niso aktivne (Videmšek in Pišot, 2007).

Vse pa na tem področju vendarle ni slabo. Ondrejškova in Gubricova (2008) sta na Slovaškem opravili raziskavo, v kateri sta ugotavljali odnos in mnenje staršev o redni športni aktivnosti predšolskih otrok. Ugotovili sta, da se starši zavedajo pomena športne dejavnosti pri najmlajših in da se kar 93 % staršev v svojem prostem času aktivno ukvarja s svojim otrokom. V večini primerov aktivno preživljata čas s svojim otrokom oba starša hkrati. Ondrejškova in Gubricova sta v raziskavi ugotovili tudi to, da skoraj polovica staršev redno vozi svojega otroka na različne tečaje oziroma aktivnosti. Tako lahko upamo, da se bo ozaveščenost slovaških staršev kmalu razširila tudi v Slovenijo.

Podatki nekaterih raziskav so pokazali, da se v zgodnjem predšolskem obdobju z otrokom več športno ukvarja mati, kasneje pa to vlogo prevzame oče. Predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno dejavnost v družini, medtem ko se

očetje ukvarjajo s športom v krogu prijateljev in znancev (Videmšek, 2007). Logična posledica ukvarjanja s športom v družinskem krogu je, da so otroci, ki imajo aktivne starše in skupaj z njimi aktivno preživljajo tudi počitnice, nasploh bolj športno aktivni.

Dejstvo, da otroci pri približno sedmih letih dosežejo ali celo presežejo motorične zmožnosti svojih staršev, je postalo skoraj že splošno znano. Nizka raven gibalnih sposobnosti staršev in njihovo skromno znanje s področja športa sta dejavnika, ki negativno vplivata na izvajanje športa v družinskem krogu. Navedena dejavnika namreč zmanjšata vpliv staršev na tistih področjih, na katerih so jih otroci prehiteli.

Zmanjšan vpliv staršev ima nedvomno negativen prizvok, saj je zgled definitivno pomembnejši in koristnejši kot zgolj opozorila, kako škodljivo je nenehno sedenje pred televizorjem ali računalnikom. Otroci svoje roditelje spremljajo in opazujejo na vsakem koraku, jih posnemajo in sčasoma prevzemajo tudi njihove navade, razmišljanje in s tem tudi življenjski slog.

V zadnjih letih je v Sloveniji opazna sprememba mišljenja ljudi glede športa in zdravja. Umikajo se fiziološki učinki vadbe in njen pomen za preventivo in rehabilitacijo, vse večji pomen pa dobivajo psihosocialni učinki vadbe. To pomeni, da vse več ljudem šport pomeni sredstvo za navezovanje socialnih stikov in rekreacijo, ki je zabavna in hkrati omogoča splošno dobro počutje, na drugi strani pa pridobivanje samozavesti in pozitivno izkušnjo lastnega telesa.

Kalish (2000, v Videmšek in Pišot, 2007) navaja rezultate ameriške raziskave, ki govorijo o pozitivnem vplivu športno aktivnih staršev na svoje otroke: otroci športno aktivnih mater, ki se ukvarjajo s športom, so dvakrat bolj aktivni od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji – otroci športno aktivnih očetov so kar 3,5-krat bolj aktivni od otrok, ki imajo športno neaktivne očete. Tisti otroci, ki imajo aktivna oba starša, pa so daleč najbolj aktivni – celo šestkrat bolj od otrok s športno neaktivnimi starši.

Podobno je ugotovila tudi Kropcejeva (2001), ki navaja, da so starejši predšolski otroci, ki imajo športno aktivne starše in skupaj z njimi aktivno preživljajo počitnice, nasploh športno bolj dejavni. Navedenim podatkom sledijo ugotovitve, da se več kot polovica otrok, starih štiri do šest let, ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo, 38 % otrok se posveča samo športni dejavnosti, 5 % otrok se ukvarja s športno in hkrati še z neko drugo dejavnostjo, 3 % otrok pa obiskuje dejavnosti, ki nimajo športne vsebine (glasbena šola, tuji jezik, slikarski ali kiparski krožek ipd.).

Kalish (2000, v Videmšek, Štihec, Karpljuk in Kondrič, 2002) navaja tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti celotne družine:

- starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja,
- starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljeni,
- starši naj imajo aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka in naj čim več aktivnosti izvajajo skupaj z njim, hkrati pa naj ga navajajo tudi na spoštovanje aktivnega in zdravega življenjskega sloga.

Že sama športna vadba, sploh če poteka redno, vnese v življenje otroka nek ritem, red in disciplino. Otroci, ki se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo, svoje sposobnosti in zmožnosti razvijejo na višjo raven, poleg tega pa postajajo tudi bolj vztrajni, natančni in potrpežljivi. Hkrati razvijajo strpnost do drugih in zdravo tekmovalnost, opaznejše pa je tudi zaupanje vase in spoznanje, da se je potrebno potruditi, če želimo doseči cilj.

Ohrabrujoči so nekateri rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo, da se vseh navedenih problemov del staršev že zaveda. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja niti možnosti, da bi do znanja prišli, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke (Videmšek in Pišot, 2007).

2.1.4 Pomen športne vadbe za otroke skupaj s starši

Programi športnih dejavnosti, ki jih otroci izvajajo skupaj s svojimi starši pod strokovnim vodstvom, so iz leta v leto bolj priljubljeni. Po obsegu in kakovosti morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Prilagojeni naj bodo različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Z vključevanjem staršev v redno športnorekreativno vadbo za predšolske otroke, ki je strokovno vodena, omogočamo otrokom, da skozi igro in s pomočjo najožjih članov družine postopno sprejemajo športno dejavnost kot zdrav način življenja. Leto za otroka tako sčasoma postaja tudi osebna vrednota. Osrednja naloga staršev je vzgoja, s skupnim udejstvovanjem pri športnih dejavnostih pa starši k ustrezni vzgoji veliko pripomorejo.

Športna vadba za najmlajše, v katero so vključeni tudi starši, ima tako številne prednosti (Stančević, 2002):

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo med vadbo zagotovijo starši.
- Otrok se ob starših počuti varnega in pomembnega, zato z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmogel.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, tako da se ob vadbi lahko sprostijo tudi sami.
- Taka oblika vadbe omogoča tudi komunikacijo med starši in družinami (starši se lahko med seboj spoznavaajo in celo ustvarijo prijateljske vezi, med seboj se posvetujejo, si izmenjajo doživetja in izkušnje ter si pomagajo, skupaj hodijo na izlete in druge športne dejavnosti ali dogodke).
- Starši med skupno vadbo vzpostavijo z otrokom prisrčen kontakt. Športna urica, ki jo preživijo z otrokom, je prijetno in veselo doživetje; pogloblja se čustvena povezanost med starši in otrokom. Ob nerodnih situacijah in spodrslijajih se vsi sproščeno nasmejejo. Otrok se ob pomoči staršev nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, vendar pa je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- Skupna dejavnost zbujajo interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok. Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka.
- Otrok tekmuje sam s seboj, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.
- Drug drugega spodbujajo k rednemu športnemu udejstvovanju.
- Ker otrok želi staršem ugajati, se potruži po svojih najboljših močeh. Otrokova prizadevanja, poskuse in rešitve naj starši sprejemajo resno in objektivno. Otrokovo prizadevanje in trud naj pohvalijo.
- Otrok se ima možnost identificirati s starši.
- Ob taki vadbi lahko starši vprašajo učitelja za nasvet ali pa z njim izmenjujejo opažanja in izkušnje.
- Starši imajo možnost spoznati drugačne oblike učenja (za otroke zanimivejše in primernejše) in tako lahko doma krepijo in spodbujajo pridobivanje izkušenj iz športnih dejavnosti s povezovanjem drugih področij.
- Otrok ob prisotnosti staršev lažje premaga morebitni strah pred neznanimi obrazi.

- Otrok se pri strokovno vodeni vadbi srečuje tudi s starši drugih otrok, ki ostanejo zanj pomembni ljudje, ki mu lahko pomagajo, zato začne poleg svojih staršev in učitelja ceniti in spoštovati tudi druge ljudi.
- Vključevanje staršev v program otroku omogoči interakcijo s člani družin, ki prihajajo iz različnih mikrokultur. S tem vplivamo na pridobivanje izkušenj o različnosti in spodbujamo razumevanje in strpnost do drugačnih.
- Otrok spoznava nove odrasle ljudi in otroke ter z njimi navezuje stike.
- Otroci in starši se seznanijo z mnogimi različnimi športnimi dejavnostmi, ki so zanje lahko tudi nove.
- Otroka navajamo na določen red in razporeditev dela med odraslimi in otroki ter delitev v skupine s sebi enakimi.
- Otroka spodbujamo k disciplinarnemu vedenju.

Jasno je, da je obisk vodene športne vadbe, ki poteka le enkrat tedensko, premalo, da bi zadovoljili otrokovo potrebo po igri in gibanju. Starši naj aktivno preživijo čas z otrokom, kadar le morejo. Aktivnost na prostem lahko izvedejo tudi letnemu času primerno; možnosti je ogromno. Pozimi se lahko kepajo, sankajo, tečejo in skačejo po snegu, ali pa naredijo sneženega moža. Pomlad je pravi čas za sprehode, odhod v park ali na igrišče, kjer lahko starši otrokom pomagajo pri plezanju in premagovanju različnih ovir. Če zmanjkuje časa, lahko starši združijo tudi prijetno s koristnim in ubijejo dve muhi na en mah. Pri tem aktivnost združijo z drugimi področji in otrok se mimogrede pouči npr. še o gozdnih živalih ali jesenskih sadežih. Jeseni lahko tako skupaj odidejo v gozd in nabirajo kostanj, pred hišo poberejo odpadlo listje, ali pa v domačem sadovnjaku pobirajo sadje. Poleti je možnosti neskončno. Starši se lahko z otroki žogajo, lovijo, igrajo s kolebnico, elastiko itd.

Vse našteje dejavnosti se da časovno dovolj omejiti, da jih lahko starši izvajajo tudi med tednom, ko pridejo iz službe. Ker vemo, da je prostega časa dandanes bolj malo, pa naj starši otrokom zagotovijo gibanje vsaj ob koncu tedna. Takrat je prosti čas manj omejen, zato se lahko v naravo podajo za dalj časa. Odpravijo se lahko na bližnji hrib, daljši sprehod, kolesarjenje, rolanje, smučanje, plavanje itd.

Redna športna dejavnost je namreč tudi najboljše preventivno sredstvo proti raznim obolenjem, saj krepi imunski sistem in otroku daje energijo. Zato si moramo prizadevati in v otroku spodbuditi pozitiven odnos do športa ter ga vzgajati v zdravo osebnost. Otroku moramo omogočiti, da se bo čim več gibal na prostem tudi v zimskem času (Kašpar, 2009).

Kar najbolj aktivne pa naj bodo tudi počitnice. Takrat je dovolj časa za vse športne zvrsti, tudi za spoznavanje novih dejavnosti. Starši naj se skupaj z otroki sprostijo ob smučanju, sankanju, plavanju, badmintonu, metanju frizbija, dejavnostih z žogo itd. Družinske počitnice so za otroke posebno doživetje, ob skupnem športnem udejstvovanju in odkrivanju novih športov pa bosta veselje in zadovoljstvo zagotovo še večja.

Aktivna vloga staršev pri športni dejavnosti

Sodelovanje staršev in drugih članov družine pomeni socialno in športno interakcijo med otroki, starši in učitelji. Pri tem se starši med drugim naučijo, kako organizirati in izvajati športno dejavnost v času, ki ga družina preživi skupaj. Pasivno sodelovanje se po kakovosti močno razlikuje od aktivnega. Za bolj kvalitetno ga ocenjujemo takrat, kadar se starši vanj aktivno vključijo (izleti, elementarne igre, igre z žogo, aktivnosti na snegu ali v vodi itd.) ali takrat, ko otroke spodbujajo kot opazovalci in pomočniki pri izvedbi dejavnosti (Stančević, 2002).

2.1.5 Trikotnik otrok – starši – vrtec

Doma so za razgibano športno dejavnost otrok odgovorni starši, v vrtcu pa imajo določen vpliv na to vzgojiteljice. Njihova naloga je, da otrokom ponudijo raznoliko športno dejavnost, občasno pa k sodelovanju povabijo tudi starše. Starši lahko sodelujejo pri različnih oblikah športne dejavnosti v vrtcu (izlet, orientacijski izlet, javni nastop, športno dopoldne ali popoldne itd.).

V popoldanskem času lahko vrtec organizira vadbo, ki se je otroci udeležijo skupaj s starši. To je še posebej priporočljivo za otroke do četrtega leta starosti, medtem ko se starejši otroci v popoldansko dejavnost lahko vključijo tudi že samostojno. Kljub njihovi samostojnosti naj bodo k športnim aktivnostim občasno povabljeni tudi starši, ki pri dejavnostih lahko sodelujejo aktivno ali pasivno.

Starši lahko sodelujejo tudi pri načrtu dejavnosti, pri čemer morajo seveda upoštevati strokovno avtonomnost vzgojiteljice oziroma športnega pedagoga. Z vzgojiteljico, pomočnico vzgojiteljice, športnim pedagogom in svetovalnimi delavkami vrtca se lahko pogovarjajo o telesnem in gibalnem razvoju svojega otroka ter o njegovih posebnostih ter tako pridobivajo koristne informacije, s katerimi tudi

sami v družinskem okolju pozitivno vplivajo na otrokov celosten razvoj. Vzgojiteljico oziroma športnega pedagoga pa morajo starši seznaniti tudi z zdravstvenim stanjem svojih otrok, tako da je le-ta še posebej pozorna na tiste otroke, ki imajo kakršnekoli težave (Videmšek in Pišot, 2007).

Vzgojitelji in športna dejavnost v vrtcu

Poleg staršev imajo v predšolskem obdobju velik vpliv na otrokov gibalni razvoj tudi vzgojno-izobraževalne ustanove, med katere sodijo tudi vrtci. Pri načrtovanju gibalne vzgoje morajo upoštevati naslednje: vsebine na področju gibanja morajo izhajati iz otroka, prilagojene morajo biti njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Priporočljivo je, da se v gibalno vzgojo vključi naravne oblike gibanja, kompleksnejše športne dejavnosti (osnovni elementi atletike, gimnastike, smučanja, plavanja, kolesarjenja, kotalkanja) in ritmično-plesne dejavnosti (gibalne naloge v ritmu ob zvokih, domišljijско ustvarjanje ob glasbi, plesne igre ...). Pri tem se uporabljajo raznovrstne oblike in metode dela ter najrazličnejši športni pripomočki in igrala (Videmšek in Jovan, 2002).

Tako kot starši bi se morali torej tudi vzgojitelji zavedati, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi. Otroci v gibanju uživajo in se z veseljem vključujejo v vse vrste športnih dejavnosti, če jim le-to ponudimo. Tako je naloga vzgojiteljic v vrtcu med drugim tudi ta, da otroku nudijo spontano, pa tudi vodeno športno aktivnost, ki naj poteka tako v prostoru kot tudi na prostem.

Raziskava, izvedena v Singapurju, je pokazala, da se vzgojiteljice v vrtcu zavedajo pomena športne aktivnosti za predšolske otroke in vedo, da otroci z vadbo razvijajo samozavest, samodisciplino in zaupanje vase. Večina vzgojiteljic meni, da se pomena športa zaveda tudi vodstvo njihovih vrtcev, vendar pa jih kar polovica priznava, da je v vrtcih ustrezne opreme in pripomočkov za izvajanje raznolike in kakovostne vadbe premalo (Nonis, 2004).

2.2 KURIKULUM ZA VRTCE

Program za predšolske otrok – Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki ga je leta 1999 sprejel 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 (Kurikulum za vrtce, 1999).

Prenovljen kurikulum med drugim poudarja procesno razvojni pristop, ki v ospredje postavlja proces, ki temelji na ciljih, prilagojenih posamezni razvojni stopnji otrok, in ne več vsebino (Videmšek, 2007, v Arnšek, 2008).

V Kurikulumu za vrtce so predstavljena različna področja dejavnosti (gibanje, narava, jezik, družba, matematika, umetnost), ki se med seboj prepletajo in povezujejo, saj so soodvisni in povezani tudi različni vidiki otrokovega razvoja (telesni, gibalni, spoznavni, čustveni, socialni). Predšolska športna vzgoja naj bo načrtovana na temelju poznavanja otrokovega razvoja in potreb ter sistematično in kakovostno vodena že pri najmlajših otrocih. V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek, Kropelj, Štihec, Kondrič in Karpljuk, 2002).

2.2.1 Načela uresničevanja ciljev Kurikula za vrtce –

Načelo sodelovanja s starši

V Kurikulu za vrtce so predstavljeni tako cilji Kurikula za vrtce kot tudi načela, izpeljana iz teh ciljev. Da bi zastavljene cilje dosegli, je pomembno, da spoštujemo zapisana načela. Kurikulum predstavlja šestnajst načel, na našo diplomsko delo pa se navezuje opis pod številom enajst, to je Načelo sodelovanja s starši.

Načelo sodelovanja s starši:

- staršem mora biti javno dostopno pisno in ustno obvestilo o različnih ponudbah programov v vrtcu,
- starši imajo pravico do sprotne izmenjave informacij in poglobljenega razgovora o otroku z vzgojiteljem, pomočnikom in svetovalno službo,
- starši imajo pravico do postopnega uvajanja otrok v različne programe vrtca,
- starši imajo pravico sodelovati pri načrtovanju življenja in dela v vrtcu in v oddelku ter po dogovoru z vzgojiteljem aktivno sodelovati pri vzgojnem delu, pri tem pa morajo starši upoštevati strokovno avtonomnost vrtca,
- pri stiku s starši je potrebno spoštovati zasebno sfero družin, njihovo kulturo, identiteto, jezik, svetovni nazor, vrednote, prepričanja, stališča, navade in običaje, dosledno upoštevati njihovo pravico do zasebnosti in varstva osebnih podatkov,
- staršem je potrebno zagotoviti stalno informiranje ter sistematično seznanjenje z njihovimi pravicami in odgovornostmi (Kurikulum za vrtce, 1999).

2.2.2 Otrok v vrtcu – sodelovanje s starši

Sodelovanje med vrtcem in starši je pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje, saj prav to sodelovanje veliko prispeva k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje. Pri odnosu med vrtcem in starši je zelo pomembna delitev odgovornosti in različnih pristojnosti. Institucija naj staršem nudi storitve, ne pa posega v njihovo zasebnost. Tako mora vrtec spoštovati intimnost, zasebnost, navade in običaje otrokovih staršev, starši pa morajo upoštevati meje svojega soodločanja, ki ne smejo posegati v strokovnost institucije (Kurikulum za vrtce, 1999).

Starši imajo pravico sodelovati pri načrtovanju dela v vrtcu in pri vzgojnem delu aktivno sodelovati, vendar morajo pri tem upoštevati avtonomnost vrtca. Tako se lahko ob prihodu v vrtec ali v dopoldanskem oziroma popoldanskem času krajši ali daljši čas zadržijo v igralnici in se vključijo v različne dejavnosti v dogovoru z vzgojiteljem – in v vedenju odraslih v vrtcu je pričakovati pripravljenost za to (Kurikulum za vrtce, 1999).

Še posebej je pomembno, da imajo starši pravico do postopnega uvajanja otroka v vrtec in možnost dogovora o najbolj sprejemljivem načinu vključevanja svojega otroka v vrtec (Kurikulum za vrtce, 1999).

Staršem mora biti vedno na voljo publikacija o vrtcu, ki vsebuje vse informacije v skladu z zakonom in ustreznimi pravilniki. Oglasne deske pred igralnico pa so namenjene stalnemu obveščanju staršev o tem, katere dejavnosti potekajo in kako poteka življenje v oddelku (Kurikulum za vrtce, 1999).

2.2.3 Področje gibanja v luči kurikula za vrtce

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

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

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju (Kurikulum za vrtce, 1999).

V Kurikulumu za vrtce (1999) so predstavljeni cilji Kurikuluma za vrtce in iz njih izpeljana načela, temeljna vedenja o razvoju otroka in učenju v predšolskem obdobju ter globalni cilji in iz njih izpeljani cilji na posameznih področjih (gibanje, narava, matematika, jezik, družba in umetnost).

Globalni cilji za področje dejavnosti »gibanje«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), so naslednji:

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

Operativni cilji, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), pa so razdeljeni v tri sklope:

❖ Cilji z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:

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

❖ Cilji z vidika osvajanja različnih znanj:

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

❖ 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 uporaba;
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene;
- spoznavanje oblačil in obutev, primernih za gibalne dejavnosti;
- spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti, značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanjosti in preteklosti;
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Otrok in igra

Igra je ena izmed pomembnih in specifičnih dejavnosti, ki je na različne načine vpletena v kurikulum za vrtce, tako v načrtovanje dejavnosti kot v življenje otrok v vrtcu. Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja, od gibalnega in spoznavnega do čustvenega in socialnega (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Igra je otrokova osnovna in temeljna potreba. Ko se otrok igra, se giblje, preko gibanja in igre pa se uči, raziskuje, odkriva in krepi svoje psihomotorične sposobnosti. Ko potroši svojo »odvečno« energijo, se lahko bolj zbrano posveti tudi ostalim aktivnostim, ki zahtevajo večjo pozornost in koncentracijo. Ko otrok zadosti svoji primarni potrebi po gibanju, veliko lažje sprejema nova spoznanja in znanja (Kovač, 2009).

Zelo pomembno je, da tudi gibalne naloge izvajamo preko igre. Igra je namreč otroku že sama po sebi prijetna, hkrati pa mu omogoča, da spoznava vrstnike, se uči soočanja z drugimi ljudmi ter si pridobi strpnost, prijateljstvo, obzirnost in občutek za sodelovanje (Klemen, 2009).

Vrednosti igre za otrokov telesni in duševni razvoj pa ne določa le vsebina igre, ampak tudi način izvedbe, ki je v veliki meri odvisen od organizacije in vodstva igre. Zato igra ni samo stvar otrok samih, ki se nas, odraslih prav nič ne tiče, ampak obratno: starši in vzgojitelji smo dolžni pokazati za igro primerno zanimanje, omogočiti moramo igro s primernim prostorom, s časom, ki naj ga imajo otroci na razpolago, in s posebnimi sredstvi. Včasih, če si otroci želijo, pa je potrebno v igri tudi sodelovati (Jakob, 2005).

2.3 ORGANIZACIJSKE OBLIKE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE

Na področju predšolske športne vzgoje poznamo več vrst vsebinsko specifičnih zaposlitev, s katerimi uresničujemo zastavljene cilje. Organizacijske oblike so odvisne od ciljev, ki jih želimo doseči, pa tudi od prostorskih in materialnih zmožnosti posameznega vrtca.

Oblike športnih dejavnosti v vrtcu so zelo raznolike, različna pa je tudi pogostost teh aktivnosti. Nekatere lahko izvajamo vsak dan, druge večkrat na teden, spet tretje le enkrat mesečno ali celo le enkrat letno. Vsekakor pa je priporočljivo, da jih izvajamo čim pogosteje, saj predstavljajo prijetno popestritev gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju.

Redno izvajanje različnih organizacijskih oblik pa ni pomembno le zaradi dejavnosti same, pač pa tudi zaradi možnosti, da se aktivnostim pridružijo tudi starši. S tem še dodatno popestrimo in izboljšamo program gibalnih dejavnosti, saj tako otrokom pripravimo nepozabno izkušnjo, ki jo doživijo skupaj s starši.

2.3.1 Jutranja gimnastika

Jutranja gimnastika je usmerjena, približno deset minut trajajoča dejavnost, ki na prijeten način spodbudi otroka za delo. Ponavadi se izvaja še pred zajtrkom, ker pa dandanes nekateri otroci prihajajo v vrtec tik pred zajtrkom ali celo med njim, se ta oblika dela precej opušča. Kljub temu je vadbo smiselno izvesti, če le razmere to dopuščajo (Videmšek in Pišot, 2007).

Jutranje razgibavanje lahko organiziramo v telovadnici, igralnici, ali pa na prostem. Prostor izberemo glede na vremenske razmere, prostorske možnosti in počutje otrok. Vadbo pričnemo s preprostim ogrevanjem in gimnastičnimi vajami, nadaljujemo pa lahko s tekalnimi igrami, štafeto ali poligonom. Uporabimo lahko tudi vse naravne oblike gibanja, saj z vajami, kot so plazenje, lazenje in plezanje, pozitivno vplivamo na razbremenitev hrbtenice in krepitev mišic. Vadbo končamo z umirjeno hojo ali sprostilnimi vajami.

Cilji:

- pospešitev dihanja in poživitev krvnega obroka,
- krepitev telesne drže,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- navajanje na redno jutranjo gibalno dejavnost.

Poseben pomen ima vsakodnevno razgibavanje na smučarskem in plavalnem tečaju, kjer je treba otroka psihomotorično pripraviti na določeno nadaljnje delo.

2.3.2 Gibalni odmor

Gibalni odmor je 10 do 15 minut trajajoča dejavnost, ki jo izvedemo, ko opazimo, da so otroci postali nemirni in nezbrani. Takrat jim omogočimo aktivnost, ki jih psihično sprosti in jim da novo spodbudo za delo.

Aktivnosti lahko izvajamo v prostoru ali še bolje na prostem, otrokom pa ponudimo dejavnosti, ki so jim zanimive, poznane in jih imajo radi. Uporabimo lahko različne tekalne igre, elementarne in štafetne igre, ponudimo pa jim lahko tudi različne športne pripomočke (žoge, obročje, kolesnice itd.).

Cilji:

- pospešitev dihanja in poživitev krvnega obtoka,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- sprostitve odvečne energije.

2.3.3 Vadbena ura

Vadbena ura je temeljna organizacijska oblika predšolske športne vzgoje, ki jo pripravita športni pedagog ali vzgojitelj, za večjo učinkovitost vadbe pa je potrebna tudi pomoč pomočnika vzgojitelja. Vadbena ura v vrtcu traja 20 do 45 minut, odvisno od starosti otrok. Koncentracija pri mlajših otrocih je praviloma krajša kot pri starejših, zato je krajša tudi vadba.

V praksi se je pokazalo, da je tudi vadbena ura pri mlajših otrocih lahko daljša, kot je veljalo do nedavnega. Seveda je to mogoče izvesti le ob ustreznih materialnih razmerah, še posebej pomembna pa je ustvarjalnost vzgojitelja ali pedagoga, ki te dejavnosti organizira (Videmšek in Visinski, 2001).

Vadbene ure se razlikujejo med seboj po vsebini vadbenega procesa. Tako imamo vadbene ure z vajami iz osnovne motorike (plazenje, skok v globino, plezanje ...), z vajami za določeno športno zvrst (navajanje na vodo, plavalni gibi, smučarska hoja, smuk naravnost ...), lahko pa se prepletajo vsebine z osnovno motoriko in športne zvrsti (Kosec in Mramor, 1991). Vadbo lahko izvajamo v prostoru (v igralnici, telovadnici, večnamenskem prostoru itd.) ali na prostem (na dvorišču, igrišču, travniku, v parku itd.), lahko pa del v prostoru, del pa na prostem.

Med vadbeno uro je zelo priporočljiva tudi uporaba športnih pripomočkov, s katerimi vadbo popestrimo, vrednost vaj pa povečamo. Oblika vadbe, pri kateri so orodja in rekviziti nepogrešljivi, je poligon. Le-ta se v praksi zelo pogosto uporablja. Vadbeno uro lahko sicer vodimo tudi brez pripomočkov, vendar pa moramo imeti ob takih prilikah pripovedno vsebino, s katero vzpodbujamo otroke k aktivnosti. Vendar pa taka vadba zahteva visoko zbranost in aktivnost učitelja, saj lahko kaj hitro postane dolgočasna. Kot pripomočke pri vadbi lahko uporabimo tudi npr. slikovni material ali glasbo.

ZGRADBA VADBENE URE

1. Pripravljalni del

- Uvodno ogrevanje
- Gimnastične vaje

2. Glavni del

3. Sklepni del

Pripravljalni del: začne se že takrat, ko začnemo na vadbo pripravljati otroke (npr. preoblačenje), sebe in vadbeni prostor (npr. prezračevanje prostora, priprava športnih pripomočkov in orodja).

Uvodno ogrevanje traja približno 5 minut in se začne takrat, ko se začnemo gibati. Namen je pospešitev dihanja in poživitev krvnega obtoka, pomembno pa je tudi ustvariti veselo razpoloženje v skupini, da otroke tudi psihično spodbudimo za nadaljnje delo. Za ogrevanje uporabimo dinamične vaje in različne naravne oblike gibanja, s katerimi še izdatno pospešimo delovanje vseh organov. Živahne igre in naloge, ki jih izberemo, naj bodo enostavne in otrokom poznane, ves čas pa naj bodo aktivni vsi otroci.

Gimnastične vaje sledijo uvodnemu ogrevanju in trajajo približno 8 minut. Pomembno je, da jih izvajamo v nekem logičnem zaporedju, in sicer »od zgoraj navzdol«. To pomeni, da telo ogrevamo od rok in ramenskega obroča, preko hrbtenice in kolkov, vse do nog. Izvajanje vaj lahko popestrimo s športnimi pripomočki ali glasbeno spremljavo.

Še posebej pri najmlajših gimnastične vaje navadno izvajamo na poseben način. Preko vaj pripovedujemo zgodbo, ki jo otroci z zanimanjem spremljajo in z veseljem sodelujejo. Ob tem se sploh ne zavedajo, da pravzaprav izvajajo prave gimnastične vaje in tako razvijajo svoje sposobnosti in krepijo svoje telo.

Z gimnastičnimi vajami vplivamo na pravilno telesno držo, sposobnost koordinacije in ravnotežja ter gibljivost sklepov, pri starejših predšolskih otrocih pa je pomembno predvsem to, da se postopoma naučijo pravilnega izvajanja vaj ter osnovne položaje postopno tudi pravilno poimenujejo. Ker so gimnastične vaje za otroke z informacijskega vidika dokaj zahtevne, razvijajo zlasti koordinacijo gibanja ter osnovne gibalne koncepte oziroma sheme (spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med njim in pripomočkom, med njim in sovrstnikom). Pri gimnastičnih vajah se otroci spoznajo z osnovnimi prvinami gibanja, kot so smer, hitrost, amplituda, ritem itd., kar značilno prispeva k njihovi koordinaciji gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Glavni del: praviloma traja 20 minut oziroma tri četrtine vsega časa, ki je namenjen vadbeni uri. V glavni del vključimo otrokom že poznane naloge in igre, vsakič pa vpeljemo tudi nekaj novega. Tako otroci utrjujejo motorične sposobnosti v že znanih situacijah, hkrati pa se učijo novih veščin, prilagajanja, sodelovanja in potrpežljivosti.

Ob vseh vodenih aktivnostih pa ne smemo pozabiti, da je otrokom potrebno dopuščati tudi nekaj svobode v igri in sprostitvi.

V glavnem delu ure uporabimo naravne oblike gibanja (hoja, tek, skakanje, nošenje, vlečenje, potiskanje, valjanje, lazenje, plazenje, plezanje ...), vaje iz določene športne zvrsti (plavanje, smučanje, rolanje, drsanje, kolesarjenje, sankanje ...), vključimo pa lahko tudi ritmično-plesne dejavnosti.

Sklepni del: namenjen je umiritvi otrok. Posredujemo take vaje ali igre, ki otroka umirjajo in povrnejo funkcije njegovega telesa na normalno delovanje. Primerne so mirne igre, počasno gibanje ali dihalne vaje.

Vadbeno uro lahko zaključimo tudi s skupnim pospravljanjem športnih orodij in pripomočkov, primeren pa je tudi pogovor v sklenjenem krogu oziroma nekakšna analiza ure.

Obremenitev med vadbeno uro

Krivulja obremenitve je shematičen prikaz obremenitve otrok v času vadbene ure. Krivulja se v začetku, torej preko uvoda in gimnastičnih vaj, dviga, doseže vrh proti koncu glavnega dela vadbene ure, nato pa strmo pada. Zelo visoko se povzpne, npr. če se na koncu glavnega dela ure igramo neko zelo živahno igro, še posebej če je igra tekmovalna (Kosec in Mramor, 1991).

2.3.4 Gibalna minuta

Gibalna minuta je nekajminutna zaposlitev otrok, ki jo organiziramo takrat, ko so otroci dalj časa mirovali. Zaradi statičnega položaja otroci navadno postanejo nestrpni in nemirni, zato je takrat najbolje, da prekinemo delo, prezračimo prostor, otrokom pa omogočimo malo gibanja.

To vrsto gibalne dejavnosti lahko organiziramo vsak dan, v primeru slabega vremena pa celo večkrat na dan. V parih minutah z otroki izvedemo nekaj nalog, aktivno igro, dve do tri gimnastične vaje, ali pa jim omogočimo prosto tekanje po prostoru. S tem jih psihično sprostimo in po daljšem mirovanju telesno razgibamo.

Gibanje je torej lahko usmerjeno; če pa upoštevamo želje otrok, se spremeni v aktivnost po želji otrok.

Cilji:

- pospešitev dihanja in poživitev krvnega obtoka,
- aktiviranje mišic, ki so bile dalj časa v statičnem položaju,
- psihična sprostitvev in spodbuda za nadaljnje delo.

Omenjena zaposlitev je predvsem zelo uporabna ob slabem vremenu, ko so otroci dlje časa v zaprtem prostoru in je nekajminutno gibanje, kot kompenzacija sedečim dejavnostim, izjemnega pomena za psihično in fizično ravnoesje otrok. Prav gotovo pomaga pri porušeni koncentraciji in nemiru, kot tudi pri vsakodnevni fizični skrbi za telesni razvoj otrok (Zirnstein, 2008).

2.3.5 Sprehod

Sprehod ponavadi organiziramo 3- do 4-krat na teden, čas trajanja pa je odvisen od starosti otrok, zastavljenih ciljev, vremenskih razmer, pa tudi od trenutnega razpoloženja otrok. Ta oblika zaposlitve je še posebej nepogrešljiva za tiste vrtce, ki imajo možnost igranja na zunanjem igrišču, srečo pa imajo tudi tisti vrtci, ki se ne nahajajo neposredno ob večjih cestah, pač pa okolica premore park, travnik ali pa kako drugo gozdno ali pohodno pot.

Na sprehodu gre sicer le za eno od osnovnih gibanj (hoja, lahko pa tudi tek), vendar pa lahko uresničujemo tudi cilje z drugih področij (medpredmetno povezovanje), in sicer narave, družbe, jezika, matematike ali umetnosti. Tako otroci ob hoji spoznavajo tudi bližnjo in daljno okolico, rastline in živali, lastnosti različnih letnih časov, prometne znake, varno obnašanje na cesti itd.

Vsak sprehod mora biti premišljen in vsebinsko načrtovan, skrbeti moramo za varnost otrok in jih navajati, da se povsod varujejo tudi sami. Navajamo jih na hojo v parih po prometni ulici, po ozki stezi v koloni, vedno pa naj opazujejo tudi okolico in si po določenih predmetih skušajo zapomniti pot. Vračajo naj se sveži, zadovoljni in veseli, polni lepih vtisov (Kosec in Mramor, 1991).

Sprehod je zelo pomemben tudi z zdravstvenega vidika, saj ga lahko izvajamo redno, v vseh letnih časih in skoraj v vseh vremenskih razmerah. Tako so otroci izpostavljeni postopnemu zviševanju in zniževanju temperature, pa tudi zmanjšani in povečani vlažnosti; ta nihanja pa pomagajo k postopnemu prilagajanju funkcionalnih mehanizmov. Tako otroci izboljšajo svojo kondicijo in povečajo odpornost organizma.

Kljub temu obstajajo določene omejitve pri izvedbi sprehoda:

- zelo nizke temperature zraka v zimskih mesecih,
- močno sneženje ali močan dež,
- gosta megla,
- saje in izpušni plini,
- zelo vetrovno vreme,
- močno sončno sevanje in visoke temperature zraka v poletnih mesecih (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.6 Izlet

Izlet je primerna oblika zaposlitve otrok vseh starosti, čas trajanja pa je odvisen od bližine kraja, kamor odhajamo in od dolžine hoje, ki je potrebna, da dosežemo cilj. Izlet je lahko planinski (enodnevni ali večdnevni) ali pa je združen z ogledom določenega kraja ali okolice. Na izlet gremo lahko tudi k jezeru, reki, na morje. Organiziramo ga lahko v kombinaciji s prevozom ali pa tako, da v celoti temelji na hoji.

Prednost izletov je v tem, da se jih izvaja v naravi, na svežem zraku, soncu, ob vodi, stran od mestnega trušča in sodobne mehanizacije. Za organizacijo niso potrebni večji finančni izdatki, zato ga lahko organizira vsaka šola ali vrtec. Namen izletov ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek otrok, pač pa gre tudi za 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 in ljubezen do narave, v kateri najdejo tudi kasneje razvedrilo in zabavo (Videmšek in Visinski, 2001).

Vrsta in trajanje izleta sta odvisna predvsem od starosti otrok:

- Pri mlajših do treh let se ponavadi odločimo za nekoliko daljši **sprehod** po ravnem, ki vključuje obisk bližnjih znamenitosti. Traja 30–60 minut, morda tudi nekoliko dlje.
- **Krajši izlet**, ki ga navadno izvedemo med zajtrkom in kosilom, je primeren za nekoliko starejše. Traja do štiri ure, teren pa je že lahko srednje strm.
- Za najstarejše predšolske otroke lahko organiziramo tudi **poldnevni izlet**, ki se prične zjutraj in se konča do konca delovnega dne. Tak izlet je bolj fizično naporen, pa tudi organizacijsko zahtevnejši, vendar se ob dobrem načrtovanju in izvedbi tako vzgojitelji kot otroci domov vrnejo srečni in zadovoljni.
- **Celodnevni in večdnevni izlet** se pri predšolskih otrocih izvajata le izjemoma, saj predstavljata za otroke že kar velik psihični in telesni napor.

Pogoji za uspešnost izleta so dobra priprava, organizacija in izvedba. K **pripravi** sodijo:

- ❖ **določitev izletniške točke**, ki mora biti za otroke varna;
- ❖ **izbira poti** – poti ne načrtujemo na slepo, pač pa izbrano pot prej sami prehodimo;
- ❖ **določitev dolžine poti** – dolžino izberemo glede na starost otrok, za starejše predšolske otroke okoli 5 do 7 kilometrov;
- ❖ **določitev trajanja izleta** – poldnevni izlet traja približno 4 ure;
- ❖ **načrtovanje ciljev**, ki jih želimo doseči – na podlagi ciljev določimo vsebino izleta;
- ❖ **animacija otrok** – z otroki se pogovarjamo o izletu in o tem, kaj vse bomo počeli in videli, saj tako ustvarimo veselo pričakovanje;
- ❖ **obvestilo staršem** – ustno ali pisno obvestilo in pridobitev soglasja;
- ❖ **organizacija spremljevalcev** – dogovorimo se, kdo vse bo spremljal otroke na izletu (vzgojitelji, učitelji, starši itd.);
- ❖ **organizacija morebitnega prevoza**;
- ❖ **določitev časa, mesta in načina odhoda**, pa tudi morebitnih potnih stroškov;
- ❖ **svetovanje staršem in otrokom** o primerni obleki, obutvi, malici ter drugih pripomočkih, ki naj bi jih vzeli s seboj (robčki, palerina, krema za sončenje ipd.);
- ❖ **pisna priprava na izlet**.

Pri **izvedbi izleta** moramo natančno upoštevati urnik, ki smo ga izdelali v pripravi. Če smo se uštel pri predvidevanju namenjenega časa za določeno dejavnost, moramo to pri naslednji aktivnosti nadoknaditi – skrajšamo glavni počitek, uporabimo rezervni čas, se vračamo po bližnjici ipd. Pri izvedbi naj sodeluje tudi nekaj staršev, če je to le mogoče. Več odraslih namreč omogoča boljši pregled na otroke, s tem pa je zagotovljena večja varnost. Ob koncu izleta na pisno pripravo zabeležimo svoja opažanja in želje otrok, saj nam bodo informacije še kako prav prišle ob načrtovanju naslednjega izleta (Kosec in Mramor, 1991).

Cilji izleta:

- večstransko razgibavanje in krepitev telesa,
- navajanje na previdno hojo po različnih tleh,
- spodbujanje vztrajnosti pri premagovanju fizičnega napora,
- spodbujanje k natančnemu opazovanju,
- doživeti zadovoljstvo ob doseženem cilju,
- orientirati se v novem okolju,
- možnost za zabavo in razvedrilo,
- omogoča aktiven počitek,
- prispeva k razvoju otrokove celovite osebnosti.

2.3.7 Orientacijski izlet

Orientacijski izlet je praviloma usmerjena zaposlitev otrok, pri kateri glede na dane možnosti otroke s skrbno izbranimi nalogami usmerjamo po vnaprej določeni poti. Skupni čas trajanja naj ne presega treh ur, v skupni čas pa moramo vračunati pot do starta, čas hoje po progi in reševanje nalog, pa tudi igre na cilju, objavo rezultatov in povratek. Orientacijski izlet je lahko tekmovalnega značaja, lahko pa je le dopolnjena oblika sprehoda ali izleta. Ta zaposlitev je, bolj kot za mlajše, primerna za starejše predšolske otroke.

V predšolskem obdobju se za tovrstno obliko zaposlitve pogostokrat uporablja »Iskanje zaklada«. Pri tem otroci poleg različnih nalog, ki jih morajo opraviti, iščejo še zaklad v obliki vrečke bonbonov, suhega sadja ipd. Ne glede na to, kakšne oblike orientacijskega pohoda izberemo, pa je pomembno, da se prej z otroki o tem

pogovorimo. Razložiti jim moramo, kaj orientacijski izlet sploh je, kaj bomo počeli in po čem se bomo orientirali.

Videmšek in Pišot (2007) sta naštela značilnosti orientacijskega izleta:

- dolžina proge naj bo najmanj 2 kilometra;
- če je le mogoče, naj dejavnosti potekajo v parku, gozdu ali na travniku;
- proga je lahko krožna ali pa sta start in cilj na različnih mestih;
- pot moramo vnaprej načrtovati in jo dobro poznati;
- določimo mesto za počitek in malico;
- otroci nam lahko pomagajo pripraviti material (znake, ki označujejo progo ali nalogo, slike z ugankami ipd.);
- znaki, ki označujejo progo, naj bodo enotni in dovolj veliki (npr. rumeni trakovi, privezani na veje dreves in grmovja), po koncu izleta jih poberemo;
- znaki, ki označujejo nalogo, morajo biti v neposredni bližini lista z nalogo (npr. rdeči trakovi) – ob rdečih trakovih otroci počakajo, da skupaj rešimo naloge;
- barva znakov naj bo nasprotna barvam okolja;
- nalog naj ne bo preveč (7 do 8);
- naloge so lahko povezane tudi z drugimi vsebinami (petje pesmic, pripovedovanje zgodbic, reševanje križank ipd.);
- skriti predmet sme biti oddaljen od znaka največ tri korake;
- otroci lahko na poti zbirajo znake, ki jih najdejo in jih nato pokažejo na cilju;
- vodja posamezne skupine naj otroke na poti usmerja in jih spodbuja;
- start in cilj na bosta dobro označena;
- na cilju imamo lahko malico, obvezna pa je vsaj pijača;
- na cilju razglasimo, kakšna je bila aktivnost otrok pri iskanju znakov, skupaj z njimi pregledamo, ali so pravilno rešili vse naloge, jih pohvalimo, lahko pa tudi nagradimo;
- na cilju naj bo dovolj časa za igre, ki jih predlagamo otrokom in igre, ki si jih želijo sami.

Orientacijski pohod izdatno vpliva na aerobne sposobnosti otrok, saj otroci poleg hitre hoje tudi tečejo, skačejo, plezajo, zadevajo cilj, prenašajo bremena ipd.

Cilji:

- večstransko razgibavanje in krepitev telesa;
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na poučen in zabaven način;
- orientirati se v novem okolju;
- spodbujanje k natančnemu opazovanju;
- točno upoštevanje navodil;
- po znakih pravilno iskanje smeri poti;
- reševanje nalog na različnih področij dejavnosti (narava, družba, jezik, matematika, gibanje, umetnost);
- doživljanje zadovoljstva ob pravilno rešenih nalogah.

2.3.8 Trim steza

Trim stezo lahko otroci obišejo v spremstvu vzgojiteljev, lahko pa tudi staršev. Tam si ogledajo skice gibalnih nalog, nato pa jih skupaj z vzgojiteljem ali starši poskusijo izvesti. Vadba na trim stezi je, tako kot vse dejavnosti zunaj, odvisna predvsem od vremenskih razmer.

Cilji:

- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- vadba v naravnem okolju, na svežem zraku,
- spoznavanje trim steze,
- spoznavanje narave.

2.3.9 Aktivnosti po želji otrok

Aktivnosti po želji otrok so tiste dejavnosti, pri katerih izražajo otroci svoje notranje nagibe in želje. Tu ne gre za neko vodeno športno vadbo, ampak otroka vodijo v izbor aktivnosti trenutni nagibi, torej izbere tisto, kar mu je v danem trenutku najbolj privlačno. Čas trajanja aktivnosti je poljuben, poteka pa na zunanjem igrišču ali v zaprtem prostoru: v športni igralnici, večnamenskem prostoru, na hodniku itn. Športni pedagog ali vzgojitelj mora poskrbeti, da imajo otroci na voljo športne

pripomočke, ki jih spodbujajo h gibanju. To so lahko žoge, obroči, kolebnice, različna plezala, vozički, skiroji, kotalke, sanke itn. Na začetku otroci potrebujejo več pomoči, kasneje pa jih prepuščamo njihovi lastni iznajdljivosti in samo skrbimo za varnost. Kadar je potrebno, priskočimo na pomoč (Videmšek in Pišot, 2007).

Videmšek in Pišot (2007) navajata tudi cilja:

- zadovoljevanje trenutnega otrokovega nagiba, ki ga vodi v izbrano aktivnost,
- razvijanje otrokove ustvarjalnosti.

2.3.10 Športno dopoldne, športno popoldne

Športno dopoldne in športno popoldne sta obliki dejavnosti, ki ju lahko organiziramo večkrat letno, lahko celo enkrat mesečno. Organiziramo ju lahko za posamezen oddelek vrtca, več oddelkov iz istega ali različnih vrtcev, lahko pa vključimo tudi otroke, ki vrtca ne obiskujejo. Športno dopoldne/popoldne navadno traja do 90 minut.

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, prostorsko razporedimo skupine otrok, pripravimo športne pripomočke in druge potrebščine, pripravimo urnik vadbe in organizacijo kroženja skupin od enega vadbenega prostora do drugega. Na posameznih vadbenih mestih lahko otroci tudi tekmujejo ali pa tekmovanje izvedemo le v zaključnem delu športnega dogodka (Videmšek in Pišot, 2007).

Vsebina je lahko različna, uporabimo lahko eno ali več športnih zvrsti, pa tudi vzporedne športne vaje, s katerimi otroci pridobivajo sposobnosti, ki jih potrebujejo pri določeni športni zvrsti. Vključimo lahko naravne oblike gibanja, vaje in igre za spretnosti z žogo, vožnjo s kolesom ali skirojem, rolanje, drsanje, smučanje, plavanje.

Športno dopoldne in popoldne sta organizacijski obliki, ki med seboj združujeta otroke, vzgojitelje in starše. S tem pripomoreta k socializaciji, otroci se spoznavajo med seboj in z odraslimi. Starši se namreč vse pogosteje vključujejo v ti dve obliki dejavnosti, kar je seveda pozitivno. Z otroki izvajajo različne elementarne igre in jim

pomagajo pri osvajanju novih športnih znanj, tekmujejo v različnih spretnostih, predvsem pa se z njimi tudi zabavajo. Poleg tega je njihova pomoč pri organizaciji in zagotavljanju varnosti vedno dobrodošla.

Cilji:

- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- osvajanje različnih športnih zvrsti in znanj,
- pridobivanje izkušenj športnega načina življenja,
- pridobivanje pozitivnega odnosa do športa na splošno,
- sprostitvev in zabava.

2.3.11 Tečaji

Tečaji so oblike dejavnosti, namenjene spoznavanju in utrjevanju določene športne zvrsti (plavanje, smučanje, drsanje, plesne dejavnosti itn.). Strnjen čas dela ugodno vpliva na pridobivanje gibalnega znanja in navad v določeni športni zvrsti. Priporočljivo je, da tečaj vodi športni pedagog, ki ima poglobljena znanja z vidika elementarne športne vzgoje. Dogaja se namreč, da tečaj vodi strokovni kader, ki ima pomanjkljivo pedagoško znanje (Videmšek in Pišot, 2007).

Tečaji so nedvomno zelo pomembni z vidika osvajanja različnih športnih zvrsti, vendar se moramo zavedati, da jih nikakor ne moremo primerjati z večdnevnimi dejavnostmi, kot so npr. letovanja, zimovanja in različni tabori, kjer poleg posredovanja športnih znanj vplivamo tudi na otrokovo celovito osebnost (Videmšek in Visinski, 2001).

2.3.12 Letovanje in zimovanje

Večdnevno bivanje v naravi, kot sta letovanje in zimovanje, je poseben način življenja otroka v naravi. Je celovit vzgojni proces, ki pripomore k oblikovanju celotne otrokove osebnosti. Otroci odidejo brez spremstva staršev za nekaj dni v kraj, kjer se seznanijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Glavna značilnost, pa tudi namen, je, da otroci večino časa preživijo zunaj, na svežem zraku.

Na zimovanje se odpravi pozimi, da se otroci na zasneženem območju sankajo in igrajo na snegu, se seznanijo s smučarsko opremo in se učijo tudi osnovnih smučarskih veščin. Nasprotno se letovanje navadno izvaja poleti, večinoma v obmorskem kraju, kjer se otroci z različnimi igrami prilagajajo na vodo, naredijo pa tudi prve plavalne zamahe v morju. Seveda pa ni nujno, da letovanje organiziramo ob morju. Izvedemo ga lahko v različnih predelih Slovenije, kjer otroci hodijo na različne izlete, se podajo na bližnjo vzpetino ali hrib in izvajajo različne športne dejavnosti. Najbolj pomembno je, da otroke peljemo v naravo, kjer spoznavajo novo okolje, živali in rastline, pa tudi značilnosti določenega predela Slovenije.

Pri organizaciji letovanja in zimovanja je pomembno, da pripravimo tudi dnevni red. S tem določimo potek življenja za vsak dan, režim življenja pa naj bo približno tak kot doma. Razlika naj bo le v tem, da se aktivnosti oziroma zaposlitve otrok prenesejo na zunanji prostor, pa tudi hranjenje in počitek sta lahko organizirana na prostem.

Poglavitni cilj zimovanja in letovanja je vračanje k naravi. Otroke je potrebno seznaniti z lepoto in vrednostjo narave ter z naravovarstvenim ravnanjem. To pa lahko dosežemo samo z bivanjem v naravnem okolju. Zmotno je mnenje tistih, ki mislijo, da se z otroki odpravimo na zimovanje ali letovanje samo zaradi učenja plavanja oziroma smučanja. Vsebine s področja plavanja oziroma smučanja ne smejo predstavljati edine oziroma celodnevne zaposlitve otrok. Tvorijo naj le integracijsko jedro, okoli katerega se prepletajo druge vsebine. To je le del iz široke palete vsebin, ki jih lahko uresničujemo samo v specifičnem naravnem okolju. Vse dejavnosti naj bodo sproščene, temeljijo naj predvsem na igri. Pravzaprav naj bo vse letovanje oziroma zimovanje ena sama velika igra. Le tako se bodo otroci zadovoljni vračali domov (Videmšek in Visinski, 2001).

Vsebina programa večdnednega bivanja v naravi naj torej 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 (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilji:

- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- razvijanje socialnih, spoznavnih in čustvenih sposobnosti in lastnosti,
- navajanje na športne dejavnosti,

- oblikovanje pozitivnega odnosa do narave,
- spodbujanje zavesti, da je potrebna skrb za naravo,
- oblikovanje otrokove celovite osebnosti.

2.3.13 Javni nastop

Javni nastop je občasna oblika prikaza športnih dejavnosti in dosežkov na področju športa. Prireditev je v glavnem namenjena staršem, lahko pa tudi širši javnosti. Vsebina nastopa je lahko podobna vsakodnevnim športnim dejavnostim ali pa se za nastop posebej pripravimo (npr. plesna točka ali predstavitev rolanja). Izvedba celotnega programa traja 30 do 40 minut (Videmšek in Pišot, 2007).

Smiselnost javnega nastopa je, da se pokažejo rezultati načrtnega, stalnega dela športne vzgoje, ne pa samo za to priložnost naučen program. Vaje v programu morajo biti enostavne in otrokom znane iz predhodne vadbe. Tako se lahko na primer mlajši igrajo njim priljubljeno igro, starejši pa premagujejo ovire ali telovadijo na otroških orodjih. Počnejo skratka tisto, kar se vsak dan dogaja v njihovih življenjih (Kosec in Mramor, 1991).

Pomembna je tudi organizacija takega dogodka. Vzgojitelji posameznih skupin morajo natančno vedeti, kje je njihovo zborna mesto, kje in kdaj nastopijo, kam odidejo po koncu in kje svoje otroke čakajo starši.

2.3.14 Športni program Zlati sonček

Športni program Zlati sonček je namenjen otrokom, starim 5 do 9 let. Izvajajo ga vrtci in osnovne šole, v popoldanskem času pa tudi društva in zasebniki. Z njim lahko popestrimo redni vzgojno-izobraževalni proces in delo v društvih, zaradi privlačnih vsebin, kot so rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo in spretnosti z žogo, pa ga vključujejo tudi v druge programe, namenjene otrokom (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok se lahko vključi v program Zlati sonček, ko dopolni 5 let. Ima knjižico, v kateri zbira podpise in nalepke. Ko opravi določene naloge, dobi diplomo ali kolajno.

Glavni smoter športnega programa Zlati sonček ni osvajanje medalj, pač pa priprava za njihovo osvojitve in vpliv te dejavnosti na človeka. Uvedba športnega programa za predšolske otroke med drugim podaljšuje bivanje otrok na prostem, ker so v tekmovanju zajete ravno tiste športne dejavnosti, ki jih gojimo pretežno na prostem (Videmšek in Visinski, 2001).

Namen športnega programa Zlati sonček (Videmšek in Pišot, 2007):

- obogatiti program športne vzgoje s sodobnimi športnimi dejavnostmi v vseh letnih časih,
- s privlačno likovno podobo in načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev, vzgojiteljic in razrednih učiteljic za sodobno zasnovo športne vzgoje,
- vzbuditi v otroški zavesti željo, navado in potrebo po ukvarjanju s športom v vseh starostnih obdobjih.

Program ne temelji na tekmovanju, pač pa na igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Prav tako ni cilj osvajanje medalj, cilj je dejavnost sama. Tudi pri tem programu velja športno načelo: »Pomembno je sodelovati, ne zmagati«, zato je program zasnovan tako, da je uresničljiv tudi za manj zmogljive. Neuspešnih otrok tako naj ne bi bilo.

Priznanje v prvi vrsti pomeni, da je otrok vključen v program, zato naj ga dobijo vsi otroci, seveda po ustreznem procesu. Manj uspešne otroke je potrebno spodbujati, jim posvetiti več pozornosti in jim prilagoditi naloge. Otroku naj spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče marsikaj doseči, priznanje pa naj bo zanj spodbuda za njegov napredek. Način nagrajevanja, kjer otroci dobijo priznanje za vključitev v program, spodbuja tako otroke kot vzgojitelje, učitelje in starše (Videmšek in Pišot, 2007).

Športni program Zlati sonček traja štiri leta in poteka na štirih ravneh. Vsebinsko se skozi te štiri ravni prepleta rdeča nit, tako da se vse štiri ravni smiselno povezujejo in dopolnjujejo (Videmšek in Pišot, 2007).

Program A se izvaja v vrtcu (zadnje leto pred vstopom v šolo), B v prvem razredu, C v drugem in D v tretjem razredu devetletke. Zaradi motivacije v A programu dobijo medaljo vsi otroci, ki so vključeni v vadbo štirih izmed petih nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo še nalepko. Upoštevamo tudi, če se otroci vključijo v vadbo v društvih ali pa vadijo s starši in tako uspešno opravijo posamezne naloge, za katere mogoče vrtec ne organizira vadbe (Videmšek in Pišot, 2007).

Vrstni red podeljevanja medalj (Videmšek in Pišot, 2007):

- program A – vrtec – MALA MODRA MEDALJA,
- program B – 1. razred devetletne OŠ – MALA ZLATA MEDALJA,
- program C – 2. razred devetletne OŠ – VELIKA MODRA MEDALJA,
- program D – 3. razred devetletne OŠ – VELIKA ZLATA MEDALJA.

Kot poudarjata Videmškova in Pišot (2007), je pomembno, da je podelitev priznanj otrokom kar najbolj slovesna.

Vloga staršev pri uresničevanju programa

Eden od važnejših namenov programa Zlati sonček je tudi ta, da spodbudimo zanimanje staršev za telesni in gibalni razvoj njihovih otrok, da v prostem času pomagajo otroku po svojih zmožnostih in sposobnostih, da se z njim igrajo, ga spodbujajo in se z njim veselijo. Tako se nehote vključujejo v gibanje za zdrav način življenja. Ena od vzgojiteljic, ki se dejavnije vključuje v ta športni program, je takšen namen potrdila, ko je zapisala: »Program Zlati sonček lahko spremeni stil življenja nekaterih mladih družin. Posredno vpliva na oblikovanje prostega časa, ker ga starši izpolnjujejo z vsebinami iz tega programa« (Kristan, 1997).

Raziskava je pokazala, da se ponekod skoraj vsi starši zanimajo za otrokove dosežke, drugje pa se zanimajo le maloštevilni. Pri teh razlikah gotovo igrajo pomembno vlogo okolje ter socialna in izobrazbena raven staršev, zelo veliko pa lahko storijo vzgojiteljice. S svojim ravnanjem lahko dobro motivirajo otroke in preko njih tudi njihove starše, na roditeljskih sestankih in govorilnih urah pa lahko neposredno spodbujajo starše in pomagajo oblikovati njihovo zanimanje za ta izsek vzgojno-izobraževalnega dela. Zanimanje staršev velikokrat preraste v njihovo neposredno sodelovanje (Kristan, 1997).

Kristan (1997) meni, da starši, ki se zanimajo za otrokov uspeh, tudi doma pomagajo otrokom, da bi uspešno opravili naloge. Pomoč se kaže v nakupu koles, smuči in drugih pripomočkov, prav tako pa starši opravijo z otroki kakšen izlet, jih učijo posameznih spretnosti in jih vključujejo v športne klube, da bi se naučili smučanja, kotalkanja in drsanja. Prav to pa je tudi namen programa Zlati sonček.

Kristan (1997) je v svojem delu zapisal, da pomoči staršev ne gre zanemarjati. Zato je potrebno poiskati načine, da se starši seznani in poistovetijo s tem programom. Povzel je, da zanimanje staršev povečujejo naslednji prijemi:

- informiranje staršev o tem programu na roditeljskem sestanku z ustreznim pojasnilom o pomenu gibalne oziroma športne vzgoje za celosten razvoj otroka in za prihodnost;
- otroci nesejo knjižice domov, da jih starši zavijejo;
- starši si na roditeljskem sestanku ogledajo knjižico, vzgojiteljica pa jih pouči o namenu in pomenu posamezne naloge;
- na govorilnih urah je treba govoriti tudi o športnih programih;
- večkrat, predvsem pa po vsaki opravljeni nalogi in prejeti nalepki, otroci nesejo knjižice domov, da jih pregledajo starši;
- preglednica opravljenih nalog je obešena na vidnem mestu, tako da jo starši lahko vidijo vsakokrat, ko pridejo po otroka;
- ko pridejo starši po otroka, jim vzgojiteljica svetuje, kje in kako naj otroku pomagajo oziroma ga zaposlijo;
- starše vabijo na izlet ali jih celo spodbudijo, da prevzamejo organizacijo izleta (npr. prevoz in podobno);
- starši z otrokom sami opravijo kakšen izlet;
- starši so navzoči pri slovesni podelitvi priznanj.

Navedenim prijemom je treba dodati še posebno zgibanko, ki naj jo dobijo vsi starši. Dobiti jo je mogoče pri odgovornih za šport v občini ali na Zavodu za šport Slovenije (Kristan, 1997).

3 CILJI

Glede na predmet in problem sta cilja diplomskega dela naslednja:

- ugotoviti **možnosti vključevanja staršev** v različne organizacijske oblike predšolske športne vzgoje;
- poiskati **konkretne primere športnih dejavnosti**, kjer starši lahko sodelujejo z otroki v sklopu programa v vrtcu.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko delo, pri katerem smo uporabili **deskriptivno metodo** dela. V nadaljevanju bomo prikazali možnosti vključevanja staršev v različne organizacijske oblike športne vzgoje v vrtcu. 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 z delom v vrtcu ter pri delu z mlajšimi otroki na letovanjih in pri projektu Poletje na Fakulteti za šport.

5 RAZPRAVA

Kot smo poudarili že v prvem delu diplomskega dela, je organizacijskih oblik, pri katerih poleg otrok lahko sodelujejo tudi starši, kar nekaj. Aktivnosti same lahko z otroki izvajamo zelo pogosto (tedensko ali celo dnevno), občasno pa k sodelovanju povabimo tudi starše. To storimo ob posebnih priložnostih (praznikih, ob koncu leta) ali pa le za popestritev življenja v vrtcu, vsekakor pa čim bolj pogosto (enkrat mesečno).

Starši se lahko vključijo v mnoge organizacijske oblike dela v vrtcu (vadbena ura, izlet, orientacijski izlet, trim steza, športno dopoldne, športno popoldne, javni nastop), ki potekajo bodisi v prostoru bodisi na prostem. Vključijo se lahko na različne načine: kot aktivni sodelujoči, pomočniki pri pripravi, izvedbi in varovanju otrok, ali pa sodniki. Vsekakor naj pri dejavnostih čim bolj aktivno sodelujejo in se čim več družijo s svojimi otroki.

V nadaljevanju diplomskega dela bomo navedli in opisali konkretne primere tistih organizacijskih oblik, pri katerih lahko starši aktivno sodelujejo. Zapisali bomo temo aktivnosti, cilje, ki jih želimo doseči, športne pripomočke, ki jih potrebujemo za izvedbo in prostor, kjer dejavnost poteka. Natančno bomo opisali tudi potek dejavnosti ter vlogo in udejstvovanje staršev pri organizacijski obliki.

5.1 KONKRETNI PRIMERI ORGANIZACIJSKIH OBLIK, KI VKLJUČUJEJO SODELOVANJE STARŠEV

❖ ZAJČJA URA

Organizacijska oblika: vadbena ura.

Prostor: na prostem.

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati koordinacijo gibanja in moč nog, iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, spodbujati aktivno sodelovanje staršev, sprostitev in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: mehke žoge, dva zaboja ali dve kartonski škatli, stojala, obroči, klop, tunel, palice in stožci.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: »BEŽI, ZAJČEK!«

To je igra lovljenja, ki jo otroci in starši izvajajo po družinah. Eden od članov družine je lisica, ostali so zajčki. Zajčki tečejo po prostoru, lisica pa jih poskuša ujeti. Ko lisica ulovi vse zajčke, se vloge zamenjajo.

Različice:

- Lovljenje se ne izvaja v družinskem krogu, pač pa sodelujejo vsi skupaj:
 - določimo eno lisico (starš), ko ujame 7 zajčkov, določimo novo lisico,
 - določimo dve ali tri lisice, ko ujamejo vse zajčke, vloge zamenjamo.

2. ELEMENTARNA IGRA: »ZAJČKI, DOMOV!«

Starši se razporedijo po prostoru in se postavijo »na vse štiri«, v položaj, pri katerem klečijo in so hkrati oprti na dlani. Tako predstavljajo hišico oziroma zajčkov dom.

Otroci so mladi zajčki in razposajeno tečejo po prostoru. Na povelje učitelja »Zajčki, domov!«, mora vsak zajček čim hitreje poiskati svoj dom (svojega starša) in se skriti v hišico (starši hišico povečajo, tako da se dvignejo v položaj »stopala – dlani«).

Različice:

- Spremenimo način gibanja: zajčki se med iskanjem svoje hišice gibljejo z zajčjimi poskoki.
- Dodamo še volka, ki preži na zajčke. Na povelje »Zajčki, domov!« ali »Volk prihaja!« volk lovi zajčke, zajčki pa poskusijo čim hitreje pobegniti domov. Zajček, ki ga volk ujame, postane volk in obratno.
- Dodamo dva volka, ki prežita na zajčke, vendar ni potrebno, da zajčki najdejo svoj dom. Pobegnejo lahko v najbližjo hišico, vendar je v hišici lahko le en zajček.

Gimnastične vaje:

- kroženje z rokami – zajček si mora ogreti tačke, da bo lahko izpulil iz zemlje svoj zajtrk (korenček),
- zibanje v predklonu raznožno – zajček puli korenček,

V paru (otroci skupaj, starši skupaj) dobijo zajčki korenček (mehko žogo), ki ga delijo s prijateljem:

- odkloni v stoji hrbtno drug proti drugemu (nad glavo držita korenček),
- zasuki v stoji hrbtno drug proti drugemu – podajata si korenček,
- predkloni v stoji razkoračno, hrbtno drug proti drugemu – predaja korenčka v predklonu in v vzročenju,
- predkloni v sedu raznožno, čelno drug proti drugemu – predaja korenčka pri predklonu.

GLAVNI DEL

ZAJČJA ŠTAFETA

Otroci in starši so razdeljeni v dve mešani skupini, ki tekmujeta med seboj. Vsaka od skupin je razdeljena v dve koloni, ki stojita čelno v razmaku 10 metrov. Prvi v koloni dobi zelje (mehko žogo), ki ga močno stisne med kolena. Na znak »Hop!«

mora zajček čim hitreje prenesti zelje na drugo stran z zajčjimi poskoki. Ko priskaklja do druge kolone svoje skupine, zeljno glavo preda prvemu v koloni, sam pa se postavi na rep kolone. Štafeta je končana, ko so vsi prišli na vrsto in sta koloni zamenjani. Zmaga ekipa, ki prej konča.

Vloga staršev: starši pri igri aktivno sodelujejo, hkrati pa pomagajo otrokom pri razumevanju navodil. Otrokom po potrebi pomagajo tudi pri nameščanju žoge med kolena.

Različice:

- Štafeto podaljšamo tako, da pride vsak zajček dvakrat na vrsto in je igra končana, ko so vsi zajčki zopet na svojih mestih.
- Koloni oblikujemo tako, da otroci tekmujejo proti staršem.
- Namesto zajčjih poskokov uporabimo poskoke po eni nogi (otroci lahko nogi zamenjajo), vendar zmanjšamo razdaljo med kolonama. Zelje v tem primeru držijo z rokama.

KORENČKOV POLIGON

Poligon postavimo v obliki črke U, na začetku in na koncu poligona pa postavimo zaboj ali večjo kartonsko škatlo. Otroci so zajčki, njihova naloga pa je, da z njive oziroma vrta (škatla na začetku) preko vseh ovir poligona prenesejo korenček (mehka žoga) domov (škatla na koncu).

Poligon:

- tek med stojali,
- plezanje skozi pokončen obroč – dvakrat (obroče držijo starši v primerni višini),
- hoja po klopi (po potrebi pomoč staršev),
- zajčji poskoki v obroč,
- preskok ovire – plezanje pod oviro – preskok ovire,
- plazenje skozi tunel.

Vloga staršev: starši pomagajo pripraviti in pospraviti poligon, sodelujejo pri varovanju otrok in po potrebi ponovijo otrokom naloge na posameznih delih

poligona. Pomagajo tudi pri prenašanju žog in končne v začetno škatlo, da na vrtu ne zmanjka korenčkov.

SKLEPNI DEL

Vsi naredimo krog in se usedemo na tla. Sledi:

- analiza ure
- petje pesmice Zajček Dolgoušček

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- Pripravljalni del (13 minut):
 - uvod: 6 minut
 - gimnastične vaje: 7 minut
- Glavni del: 27 minut
- Sklepni del: 5 minut

❖ SPOMLADANSKA URICA

Organizacijska oblika: vadbeni ura.

Prostor: telovadnica.

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati koordinacijo, hitrost, natančnost in moč, sodelovati v skupini in upoštevati pravila, iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, spodbujati aktivno sodelovanje staršev, sprostitvev in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: obroči, blazine, stojala, stožci, mehke žoge, teniška žogica.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: SPOMLADANSKE AKTIVNOSTI

Z otroci in starši ponazorimo, kaj vse lahko počnemo spomladi, ko se sneg stopi in ozračje ogreje. Prikažemo:

- sprehod (hodimo po prostoru, otroci držijo svoje starše za roko),
- tek v naravi (tečemo po prostoru),
- kotalkanje,
- skakanje čez luže,
- rolanje,
- kolesarjenje (v stoji na lopaticah).

2. ELEMENTARNA IGRA: »URA JE 6!«

Otroci in starši razposajeno tekajo po igrišču, rolajo, kolesarijo in se lovijo. Pri tem pazijo, da ne pohodijo prvih znanilcev pomladi (zvončki, trobentice, žafrani), ki so pokukali iz zemlje (rasejo v obročih, ki so razporejeni po tleh). Ko učitelj zakliče »Ura je 6!«, morajo vsi čim hitreje domov (na tleh so štiri blazine), ne da bi pohodili male rastline.

Različice:

- Otroci in starši ne odidejo domov na katerokoli blazino, pač pa določimo dve samo za starše in dve samo za otroke.
- Lahko izrečemo katerokoli uro: »Ura je ...!«, vendar odidejo otroci in starši domov le, ko je ura šest.

Gimnastične vaje:

Spomladi se medvedi prebudijo iz zimskega spanja. Ker so dolgo spali, se morajo dodobra razgibati, preden se odpravijo na lov za hrano:

- kroženje z rokami,
- odkloni (v stoji razkoračno),
- predkloni in zakloni (v stoji razkoračno),
- zasuki trupa,
- predklon v sedu raznožno (k eni in k drugi nogi),
- leža na hrbtu, medvedek se poskuša z zadnjimi nogami dotakniti prednjih šap (vzročenje).

Medvedje si ogrejejo še mišice na nogah, naredijo:

- šest poskokov po levi nogi in šest po desni,
- šest počepov.

GLAVNI DEL

MEDVEDJI LOV

Otroci in starši so ovčke, ki brezskrbno tekajo po travniku, medved iz bližnjega gozda pa se je zbudil iz zimskega spanja in se že primerno ogrel za lov. Ko učitelj zakliče »Medved gre!«, morajo vse ovčke poiskati prost hlev oziroma ogrado (obroči na tleh) in se skriti pred lačnim velikanom. V eni ogradi je prostora le za dve ovčki (obročev je polovico manj kot ovc). Ko je nevarnost mimo, ovce znova lahko odidejo na travnik.

Različice:

- Ovčke se lahko skrijejo le v svoj hlev (vedno v isti obroč).
- Otroci morajo biti v ogradi skupaj s svojim staršem.
- Odstranimo en obroč in določimo medveda, ki lovi ovce. Kdor je ujet (nekdo vedno ostane brez hleva), postane medved.

MEDVEDJE DRUŽINE

Otroci s svojimi starši tvorijo pare; polovica parov tvori prvo kolono, polovica pa drugo. Skupini tekmujeta med seboj. V liniji vsake kolone so postavljena stojala, na koncu pa stožec.

Prvi v koloni, ki ima vlogo mame medvedke, si oprta na hrbet mladička, svojega otroka. Na učiteljev znak steče med stojali, okoli stožca in mimo stojal nazaj v kolono. Naslednji par lahko z nalogo prične šele takrat, ko prvi par prečka štartno črto. Igra je končana, ko vsi pari opravijo nalogo. Zmaga skupina, ki prej opravi nalogo.

Različice:

- Medvedka in mladiček opravita nalogo držeč se za roke.
- Medvedka in mladiček opravita nalogo tako, da sta ves čas naloge oba v obroču.
- Pri zadnjih dveh različicah lahko mladički tekmujejo proti medvedkam.

ZVONČKI IN TROBENTICE

Otroci in starši se mešano postavijo v dve vrsti, ki si čelno stojita nasproti na razdalji pet metrov. Ena vrsta so zvončki, druga pa trobentice. Vsak igralec dobi mehko žogo. Če učitelj zakliče »Zvončki!«, ciljajo zvončki trobentice, če zakliče »Trobentice!«, ciljajo trobentice zvončke. Zadeți velja samo nasprotnika, ki stoji v isti liniji kot metalec. Zadetkom se ni dovoljeno izmikati, saj so zvončki in trobentice vraščeni v zemljo. Kdor je zadet, naredi en počep.

Različice:

- Skrajšamo razdaljo med tekmovalci, posledično se je zadetkom dovoljeno izmikati (na mestu).
- Vrsti oblikujemo tako, da so v eni vrsti samo starši, v drugi pa samo otroci.
- Vrsto s starši premešamo tako, da vsak otrok cilja svojega starša in obratno.

SKLEPNI DEL

LISICA LOVI ZAJČKA

Vsi naredimo krog in se usedemo na tla. Iz roke v roko si podajamo mehko žogo in določimo, da je to lisica. Nato si iz roke v roko podajamo še teniško žogico in jo poimenujemo zajček. Kmalu v igro vključimo obe žogi. Začnemo tako, da žogi držita igralca, ki sta si nasproti. Na znak začneta žogi krožiti. Če se znajdeta pri istem otroku ali staršu, je lisica ujela zajčka.

Različica:

- Spremenimo smer gibanja žog.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- Pripravljalni del (13 minut):
 - uvod: 6 minut
 - gimnastične vaje: 7 minut
- Glavni del: 25 minut
- Sklepni del: 5 minut

❖ PRAVLJIČNE IGRE

Organizacijska oblika: športno popoldne.

Prostor: telovadnica.

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati moč, hitrost, koordinacijo in natančnost, povezovati gibanje s pravljичnim svetom, sodelovati v skupini in upoštevati pravila, spodbujati aktivno sodelovanje staršev, sprostitvev in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: blazine, letveniki, obroči, klopi, nizka gred, okvir skrinje, sestavljanka oziroma mreža s podobo Rdeče kapice, teniške žogice, rdeče mehke žoge, stojala, pokrov skrinje, mini koši, slike ali risbe pravljичnih junakov (Ostržek, Sneguljčica, Robin Hood).

Ob prihodu se otroci in starši preobujejo in po potrebi preoblečejo v garderobah, nato pa zberejo v telovadnici. Otroke in starše nato razdelimo v štiri skupine, saj bodo igre potekale na štirih postajah. Če je telovadnica dovolj velika, se lahko športnega popoldneva udeležijo štirje oddelki vrtca in tako vsak oddelek prične z aktivnostmi na svoji postaji. Če je telovadnica manjša, lahko športno popoldne poteka za največ dva oddelka hkrati. V tem primeru vsak oddelek razdelimo na polovico, vsaka skupina otrok s svojimi starši prične na eni od postaj. Aktivnosti na posameznih postajah potekajo sočasno, zato je tudi menjava postaj za vse skupine istočasna. Postaje so označene s številkami, premikanje po postajah je v nasprotni smeri urinega kazalca (pomagajo starši). Poleg števil postaje označujejo tudi risbe posameznih pravljичnih junakov, ki so povsod, razen na drugi postaji, pritrjene na vidnem mestu.

Tema športnega popoldneva so pravljice oziroma pravljичni junaki, zato je pomembno, da še pred izvedbo dogodka poskrbimo, da določene pravljice otroci dobro poznajo. V našem primeru so to: Ostržek, Rdeča kapica, Sneguljčica in Robin Hood. Če katere od pravljic otroci še ne poznajo, za to predhodno poskrbijo vzgojiteljice, ki jih preberejo v času bivanja otrok v vrtcu.

Za izvedbo aktivnosti telovadnico razdelimo na štiri dele in postaje si krožno sledijo ena za drugo (v vsakem kotu je postaja). Če se športnega popoldneva udeleži le en oddelek, lahko telovadnico razdelimo na tretjine. Na eni tretjini postavimo poligon, dve tretjini sta prosti. Prva, tretja in četrta postaja tako potekajo na dveh tretjinah, druga postaja pa na tretjini, kjer je poligon. Tako je prostora dovolj, da otrok sploh ne delimo v skupine.

1. POSTAJA: OSTRŽKOV PROBLEM

Z otroki se spomnimo pravljice o Ostržku in njegove osnovne značilnosti (je iz lesa). Ker je iz kosov lesa, bi ostal negibljiv, če mu v sklepe ne bi vgradili vijakov, ki mu omogočajo gibanje. Ker bodo otroci in starši postali Ostržki, skupaj ponazorimo vgradnjo vijakov v svoje sklepe. Nato preverimo, če vse deluje gladko. Poskusimo s kroženjem rok, upogibanjem komolcev in nekaj počepi. Sklepi delujejo, vendar obstaja problem. Če Ostržka ujame dež, bodo sklepi zarjaveli. Naloga je torej naslednja: Ostržki tekajo po prostoru, ko učitelj zakliče: »Dež pada!«, pa morajo hitro domov (blazine v kotu ali ob robu). Ko dež poneha, se vaja ponovi.

Različice:

- Ko učitelj zakliče »Poplava!«, morajo vsi splezati na letvenik.
- Starši so drevesa in so razporejeni po prostoru. Ko učitelj zakliče »Poplava!«, Ostržki hitro splezajo vsak na svoje drevo (se oklenejo svojega starša tako, da se z nobenim delom telesa ne dotikajo tal).
- Starši so oslički, prijatelji Ostržkov. Ko učitelj zakliče »Poplava!«, Ostržki čim hitreje najdejo svojega oslička in se povzpnejo na njegov hrbet.

2. POSTAJA: UGANI PRAVLJICO

Za popestritev vadbe na drugi postaji potrebujemo sestavljanko, ki jo lahko naredimo sami. Potrebujemo veliko risbo Rdeče kapice, ki jo razrežemo na kvadrate, na zadnjo stran pa napišemo številke. V isti velikosti potrebujemo list z mrežo in številkami, pripadajočimi tistim z zadnje strani razrezanih kvadratov.

Na tej postaji je postavljen poligon. Na začetku poligona je posodica z razrezanimi kvadrati, na koncu pa list z mrežo. Naloga otrok je, da na začetku vzamejo listek s številko in ga preko vseh ovir poligona prenesejo do lista z mrežo. Nato najdejo pripadajočo številko in kvadratega položijo na mrežo. Po opravljeni nalogi se zopet vrnejo na začetek in vajo ponovijo. Kvadratkov naj bo toliko, da bo vsak otrok prišel na vrsto trikrat ali štirikrat. Ko je sestavljena sestavljena, se otroci zberejo in skupaj ugotovijo, za katero pravljico oziroma pravljico osebo gre.

Poligon:

- plezanje po letveniku in spust po klopici v sedlu,
- sonožni poskoki v obroč,

- zavijanje palačink (valjanje),
- vlečenje lastnega telesa po klopci v leži trebušno,
- plazenje skozi okvir skrinje,
- hoja po nizki gredi z doskokom na blazino.

Vloga staršev: starši sodelujejo pri varovanju otrok in jim po potrebi ponovijo naloge na posameznih delih poligona. Pomagajo jim tudi pri prepoznavanju števil in iskanju ustreznega polja na mreži.

3. POSTAJA: ZAMENJAJ STRUPENO JABOLKO

Z otroci se spomnimo pravljice o Sneguljčici in o hudobni kraljici, ki je hotela mlado lepotico ubiti z zastrupljenim jabolkom. Otrokom razložimo, da bomo v naslednji igri vsa strupena jabolka v košari hudobne kraljice zamenjali s hruškami, da hudobnica Sneguljčice ne bo mogla zastrupiti.

Otroke in starše razdelimo v dve mešani skupini, ki tekmujeta med seboj. Skupini stojita vsaka v svoji koloni za štartno črto, vsak tekmovalec dobi hruško (rumeno teniško žogico). Pred vsako kolono so v ravni liniji postavljena stojala, nato na tleh leži obroč in nato košara (pokrov skrinje) z jabolki (rdeče žoge). Na znak prvi iz kolone steče med stojali, se prebije skozi obroč (na lasten način), nato pa hruško zamenja z jabolkom v košari. Steče nazaj proti svoji koloni in šele takrat, ko preide štartno črto, lahko nadaljuje drugi v koloni. Zmaga ekipa, ki prej zamenja vsa jabolka s hruškami.

Različice:

- Zamenjamo naloge oziroma ovire na poti (npr. plazenje skozi okvir skrinje in preskok ovire, ki je v višini kolen).
- Ekipi oblikujemo tako, da otroci tekmujejo proti staršem.

4. POSTAJA: ZADENI KOT ROBIN HOOD

Z otroki se na kratko pogovorimo o Robinu Hoodu in njegovi spretnosti streljanja z lokom. Nato se v natančnosti preizkusijo tudi otroci in njihovi starši, vendar v tarčo ne streljajo z lokom, pač pa gre za zadevanje tarče z žogo.

1. naloga:

Na steni telovadnice sta nalepljeni dve sliki Robina Hooda. Prva predstavlja tarčo otrokom, druga staršem. Vsak tekmovalec dobi za izvajanje naloge svojo teniško žogico. Otroci stojijo v koloni na razdalji treh metrov in opravijo en met, ko pridejo na vrsto. Nato se postavijo nazaj v kolono in nalogo ponavljajo, dokler ne opravijo 10 metov. Hkrati štejejo zadetke. Starši enako nalogo opravljajo v svoji koloni z razdalje petih metrov. Ko končajo, si otroci s svojim staršem izmenjajo informacije o zadetkih. Starši naredijo toliko počepov, kolikor ima otrok zadetkov in obratno.

2. naloga:

Ob steno postavimo dva mini koša, vsak tekmovalec dobi mehko žogo srednje velikosti. Naloga je podobna prejšnji, le da tekmovalci ciljajo koš, otroci z razdalje enega metra, starši pa z razdalje dveh metrov. Starši zaradi lažje primerljivosti nalogo izvajajo kleče. Vsak ima na voljo 10 metov, po koncu pa zopet sledi primerjanje med družinskimi člani. Kolikor zadetkov ima otrok, toliko poskokov naredi starš in obratno.

Po končanem obisku vseh štirih postaj je voden del aktivnega popoldneva zaključen. Po naporni vadbi si tako otroci kot starši zaslužijo počitek. V garderobo ali pospravljeno telovadnico namestimo mize, kjer si otroci in starši lahko postrežejo s pijačo. Pripravimo lahko tudi jabolka (ki jih Sneguljčica ni mogla pojesti) ali nekaj peciva, ki sta ga v čokoladni hišici pustila Janko in Metka (lahko se dogovorimo s starši, da s seboj prinesejo pecivo ali piškote).

Zaključni del je namenjen mešanemu druženju staršev, otrok in vzgojiteljic.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- preobuvanje, preoblačenje in priprava na začetek – 12 minut
- 1. postaja – 12 minut
- 2. postaja – 12 minut
- 3. postaja – 12 minut
- 4. postaja – 12 minut
- zaključni del – po želji, do 30 minut

❖ VITAMINSKA OLIMPIJADA

Organizacijska oblika: športno popoldne.

Prostor: na prostem.

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati moč, hitrost in koordinacijo, sodelovati v skupini in upoštevati pravila, spodbujati k zdravi tekmovalnosti in ustreznemu športnemu vedenju, spodbujati aktivno sodelovanje staršev, sprostitvev in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: stožci, vrv, dolge kolebnice, plastenke z zamaški, vodoodporna pisala, vedra z vodo, mehke rdeče in zelene žoge, teniške žogice, žoge tudi drugih materialov, barv in velikosti, obroči, stojala, tunel.

Otroci in starši pridejo v vrtec v športni opremi in se zberejo na dogovorjenem mestu na prostem. Če se le da, naj športno popoldne poteka na travnati površini v neposredni bližini vrtca.

Po prihodu otroke in starše razdelimo v največ štiri skupine, odvisno od tega, koliko oddelkov se dogodka udeleži. Na vsaki postaji naj bo približno 10 otrok s starši oziroma največ en oddelok otrok s starši. Aktivnosti potekajo na štirih postajah, ki si sledijo krožno ena za drugo. Vadba za vse skupine poteka istočasno, sočasna je tudi menjava postaj. Premikanje po postajah poteka v nasprotni smeri urinega kazalca (pomagajo starši).

1. POSTAJA: VITAMINSKE IGRE

1. igra: JAGODE, ČEŠNJE, JABOLKA

Otroci in starši prosto tekajo po igralni površini (igralni prostor označimo s štirimi stožci), na vzklik učitelja pa opravijo dogovorjeno nalogo. Učitelj uporablja tri različne vzklike v poljubnem vrstnem redu, otroci in starši pa poskušajo reagirati čim hitreje. Naloge so povezane z vrstami sadja oziroma njihovimi značilnostmi: jagode rastejo nizko ob zemlji, češnje so s peclji zraščene skupaj, jabolka pa rastejo na drevesih. Na vzklik »Jagode!« tako sodelujoči ležejo na tla, na vzklik »Češnje!« se v parih primejo za roke, na vzklik »Jabolka!« pa vsak otrok spleza na najbližje drevo (se oprime odrasle osebe tako, da se z nobenim delom telesa ne dotika tal).

Različice:

- Na vzklik »Češnje!« se otroci postavijo v pare s svojimi starši, na vzklik »Jabolka!« pa splezajo vedno na isto drevo (svojega starša).
- Na vzklik »Češnje!« se v pare postavijo otroci skupaj in starši skupaj, na vzklik »Jabolka!« pa otroci vedno splezajo le na sosedovo drevo (ne na svojega starša).

2. igra: HITRIH NOG NAOKROG

Otroke in starše razdelimo v dve mešani skupini, ki tekmujeta med seboj. Igralci prve skupine so Limone, igralci druge skupine pa Korenčki.

Ekipi stojita v dveh vrstah (najprej otroci in nato starši), vsaka za svojo štartno črto (dolga kolebnica), tekmovalci so s hrbti obrnjeni drug proti drugemu v razdalji dveh metrov. Na znak se vsi obrnejo na desno in v koloni stečejo po dogovorjeni poti z ovirami. Pot je polkrožna in tako vodi nazaj na začetek. Obe skupini imata svojo pot in svoje ovire, vendar je pot enaka za obe skupini. Ekipa, ki nalogo opravi prva in vsi njeni tekmovalci stojijo na začetnih mestih v vrsti, dobi točko. Zmagovalna je ekipa, ki po nekaj ponovitvah zbere več točk.

Primer poti:

- tek med stojali,
- plazenje skozi tunel,
- tek okoli stožca,
- nazaj v vrsto za štartno črto (kolebnico).

Različice:

- Spremenimo začetni in končni položaj ob štartni črti (tekmovalci pot začnejo iz seda, leže ...).
- Spremenimo pot oziroma ovire na poti.
- Ekipi oblikujemo tako, da otroci tekmujejo proti staršem.

2. POSTAJA: KDO JE BOLJŠI?

Otroke in starše razdelimo v dve mešani, enakovredni skupini, ki tekmujeta med seboj. Prva skupina se imenuje Sadje, druga pa Zelenjava. Ekipi se pomerita v dveh nalogah.

1. naloga: KDO JE MOČNEJŠI?

Prva ekipa trdi, da je močnejša, ker je za malico pojedla mešan sadni napitek, druga skupina pa je mnenja, da je močna kot Popaj, saj je za kosilo jedla špinačo. Ekipi se tako pomerita v moči oziroma v vlečenju vrvi. Ekipa, ki ji z vlečenjem prvi uspe spraviti oznako na sredini vrvi čez vnaprej določeno črto, zmaga. Zmagovalec prejme 2 točki, poraženec pa 1 točko. Ekipi se v moči pomerita trikrat, prejete točke pa se seštevajo.

Različice:

- Tekmujejo le starši obeh ekip.
- Tekmujejo le otroci obeh ekip.

2. naloga: KDO JE HITREJŠI?

Sadna in zelenjavna skupina sta zopet prepričani v svoje sposobnosti, zato se pomerita še v hitrosti. Skupini stojita vsaka v svoji vrsti, čelno ena proti drugi v razmaku dveh metrov. Če učitelj zakliče »Sadje!«, sadje lovi zelenjavo, če učitelj zakliče »Zelenjava!«, zelenjava lovi sadje. Nasprotnika velja loviti do črte, ki jo na obeh straneh polja označuje dolga kolebnica. Po lovljenju zapišemo število članov, ki jih je posamezna ekipa ujela. Zmaga skupina, ki ujame več članov in tako dobi 2 točki, slabša skupina pa 1 točko. Tekmovalci opravijo štiri lovljenja, vsaka skupina torej lovi dvakrat. Točke so tako podeljene dvakrat.

Različice:

- Vrsti oblikujemo oziroma premešamo tako, da starši lovijo starše in otroci otroke.

V prvi nalogi smo torej točke podelili trikrat, v drugi pa dvakrat. Po obeh nalogah točke seštejemo, zmaga ekipa, ki zbere več točk.

3. POSTAJA: TRGATEV

Otroke in starše razdelimo v štiri enakovredne skupine, ki tekmujejo med seboj. V vsaki skupini naj bodo največ trije otroci in trije starši, če je tekmovalcev več, lahko oblikujemo tudi več kot štiri skupine. Vsaka skupina ima tudi svoje ime: Banane, Pomaranče, Korenčki, Redkvice.

Vsaka skupina ima svoj prostor, ki je označen s štirimi stožci v velikosti blazine. Vsi prostori so enako oddaljeni od sredine, kamor namestimo čim več različnih žog. Prinesemo teniške in namiznoteniške žogice ter žoge vseh barv in velikosti. Vsaka skupina ima na svojem prostoru tudi vedro vode, prazno plastenko z zamaškom in vodoodporno pisalo.

Ko so vse skupine na svojih mestih, se tekmovanje lahko začne. Cilj vsake skupine je nabrati čim več grozdja. Po trije člani (oziroma polovica članov) vsake skupine so nabiralci. Na znak stečejo do sredine in vzamejo eno žogo, ki jo prenesejo do svojega prostora. Z delom nadaljujejo, dokler na sredini ne zmanjka grozdja. Pri nabiranju je potrebno upoštevati pravilo, da je dovoljeno prenesti le eno žogo naenkrat. Ko grozdja zmanjka, ga je potrebno stisniti in ustvariti mošt. To skupine naredijo tako, da preštejejo svoje žoge, nato pa v plastenko prelijejo toliko zamaškov vode, kolikor grozdja (žog) so nabrali. Pri tem otrokom pomagajo starši.

Nabiranje grozdja izvedemo trikrat (dvakrat so nabiralci otroci, enkrat starši), pri tem pa mošt zlivamo v isto plastenko. Po treh igrah tekmovalci z vodoodpornim pisalom naredijo črto na plastenko tam, do kjer sega voda. Na plastenko napišejo tudi ime ekipe. Ko plastenke postavimo v vrsto, dobimo zmagovalca. Zmagovalna je ekipa, ki je proizvedla največ mošta.

Različice:

- Tekmovanje oblikujemo tako, da Sadje tekmuje proti Zelenjavi. To naredimo tako, da mošt, ki so ga proizvedle Banane in Pomaranče, zlijemo skupaj, ravno tako združimo mošt Korenčkov in Redkvic. Ko primerjamo črtici na plastenkah, dobimo zmagovalca.
- Ekipe oblikujemo tako, da otroci tekmujejo proti staršem.

Vloga staršev: starši pri tekmovanju aktivno sodelujejo, hkrati pa svojim otrokom tudi pomagajo. Po potrebi ponovno razložijo navodila igre, pomagajo pa jim tudi pri štetju žog in prelivanju vode.

4. POSTAJA: ZDRAVA PREHRANA

Otroke in starše razdelimo v dve mešani skupini, ki tekmujeta med seboj. Prva skupina se imenuje Sadje, druga je Zelenjava. Skupini stojita vsaka v svoji koloni za štartno črto, vsak tekmovalec ekipe Sadje dobi jabolko (rdečo mehko žogo), vsak tekmovalec ekipe Zelenjava pa solatno glavo (zeleno mehko žogo). Pred vsako kolono so na razdalji šest metrov od štartne črte v ravni liniji postavljeni obroči (krožniki), v vsakem obroču je teniška žogica (ocvrt krompirček). Na znak prvi iz kolone steče do kateregakoli obroča v liniji in ocvrt krompirček zamenja z jabolkom oziroma solato. Nato steče nazaj proti svoji koloni in šele takrat, ko preide štartno črto, lahko nadaljuje drugi v koloni. Zmaga ekipa, ki prej zamenja ves krompirček v krožnikih z zdravo prehrano. Vrstni red zamenjave hrane v krožnikih je poljuben, o tem se člani vsake skupine dogovorijo med seboj.

Različice:

- Skupine oblikujemo tako, da otroci tekmujejo proti staršem.
- Obročev ne postavimo v ravno linijo, pač pa jih poljubno razporedimo po površini. Tako vsaka skupina menja hrano na kateremkoli krožniku, pomembno je le, da svojo žogo zamenja s teniško in ne z nasprotnikovo.

Po končanem obisku vseh štirih postaj je voden del aktivnega popoldneva zaključen. Po naporni vadbi si tako otroci kot starši zaslužijo počitek. Pri mizah si postrežejo s pijačo, pripravimo pa lahko tudi malico v obliki sadja, saj je celoten dogodek povezan z zdravo prehrano.

Zaključni del je namenjen mešanemu druženju staršev, otrok in vzgojiteljic.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- zbiranje in razporejanje sodelujočih, priprava na začetek – 12 minut
- 1. postaja – 12 minut
- 2. postaja – 12 minut
- 3. postaja – 12 minut
- 4. postaja – 12 minut
- zaključni del – po želji, do 30 minut

❖ MAVRIČNO DOPOLDNE

Organizacijska oblika: športno dopoldne.

Prostor: telovadnica.

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati moč, hitrost, koordinacijo in natančnost, iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, spodbujati k zdravi tekmovalnosti in ustreznemu športnemu vedenju, sodelovati v skupini in upoštevati pravila, spodbujati aktivno sodelovanje staršev, sprostitev in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: blazine, klopi, letveniki, stožci in palice, okvir skrinje, lestev, koza, skrinja, raznobarvni trakci iz papirja, raznobarvni: obroči, kiji, žoge, baloni, krpice, rutice, riževe vrečke in drugi drobni pripomočki.

Ob prihodu se otroci in starši preobujejo in po potrebi preoblečejo v garderobah, nato pa zberejo v telovadnici. Otroke in starše nato razdelimo v štiri skupine, saj bodo aktivnosti potekale na štirih postajah. Če je telovadnica dovolj velika, se lahko športnega popoldneva udeležijo štirje oddelki vrtca in tako vsak oddelek prične z aktivnostmi na svoji postaji. Če je telovadnica manjša, lahko športno popoldne poteka za največ dva oddelka hkrati. V tem primeru vsak oddelek razdelimo na polovico, vsaka skupina otrok s svojimi starši prične na eni od postaj. Aktivnosti na posameznih postajah potekajo sočasno, zato je tudi menjava postaj za vse skupine istočasna. Premikanje po postajah je v nasprotni smeri urinega kazalca (pomagajo starši).

1. POSTAJA: MAVRIČNE IGRE

1. igra: »SADJE, V KOŠARO!«

Po tleh razporedimo obroče (košare) dveh različnih barv (npr. rdeče in rumene). Otroci in starši predstavljajo neko vrsto sadja, katero, določi učitelj. V navodilu nato učitelj pove, kdo predstavlja katero sadje (npr. dekleta so limone, fantje so jabolka). Sadje se nato raztrese po hribu, otroci in starši tečejo po prostoru. Na povelje »Sadje, v košaro!« sodelujoči stečejo v obroče, ki so enake barve kot sadje, ki ga predstavljajo. V vsaki košari je prostora za dva sadeža. Tako dekleta stečejo v rumene, fantje pa v rdeče obroče.

Različice:

- Spreminjamo navodila tako, da spremenimo vrsto sadja in populacijo, ki ga predstavlja (npr. otroci so banane, starši so jagode).
- Zamenjamo obročje z obroči drugih barv (npr. zelene in modre).
- Dodamo tudi obročje drugih barv (npr. zelene in modre), tako da so na razpolago obroči štirih barv, sodelujoči pa morajo najti pravega.
- Igralci nalogo opravljajo v parih, držeč se za roke (otroci skupaj in starši skupaj).

2. igra: »BALONI, V HIŠICE!«

Na tla položimo štiri blazine, ki predstavljajo hišice. V vsako hišico napotimo otroke in starše z enakimi barvami balonov. Na znak vsi zapustijo svoje hišice in se prosto gibajo po prostoru. Na klic »Baloni, v hišice!« vsi sodelujoči čim hitreje odidejo v svoje hišice. Če učitelj zakliče: »Modri in rdeči v hišico!«, stečejo v svojo hišico le lastniki modrih in rdečih balonov, ostali pa se še naprej gibljejo po prostoru.

Vloga staršev: poleg tega, da starši aktivno sodelujejo, pomagajo otrokom tudi pri napihovanju balonov. Po potrebi jim tudi ponovno pojasnijo navodila.

2. POSTAJA: KDO BO ZMAGOVALEC?

1. naloga: ZADENI PREMIKAJOČO TARČO

Otroke in starše razdelimo v dve mešani skupini (Rdeči in Modri), ki se med seboj pomerita v natančnosti.

Rdeči se postavijo v kolono, pred prvim je štartna črta, nato pa so na tleh v ravni liniji v razmaku dveh metrov postavljeni obroči. Rdeči nato eden za drugim v enakem ritmu korakajo čez vse obročje preko končne črte. Modri medtem stojijo v vrsti, vzporedno z linijo obročev, v oddaljenosti štirih ali petih metrov. Vsak otrok Modre skupine dobi mehko žogo modre barve in ima na razpolago en met. Medtem ko Rdeči korakajo od štartne do končne črte, jih otroci Modre skupine ciljajo. Skupina dobi točko, če žoga premikajočo se tarčo zadane takrat, ko le-ta ni v obroču. Otroci nasprotnike ciljajo v spodnji del telesa, starši Modre skupine pa

štejejo zadetke. Nato se skupini zamenjata, tokrat tarče ciljajo otroci Rdeče skupine, ki v ta namen dobijo rdeče mehke žoge. Zmaga ekipa, ki zbere več točk.

Različice:

- Otroci v skupini, ki ciljajo, imajo na razpolago dva meta oziroma dve žogi.

2. naloga: OBDRŽI BALON V ZRAKU

Otroke in starše razdelimo v štiri mešane skupine. Vsaka skupina si na začetku izbere svojo barvo balona in se po tej barvi tudi imenuje. Na znak vse skupine naenkrat začnejo odbijati balon, zmaga pa skupina, ki ji balon zadnji pade na tla. Starši večji del sodelovanja v igri prepustijo otrokom.

Različice:

- Skupine štejejo odboje, dokler balon ne pade na tla. Zmaga skupina, ki je naštela največ odbojev.
- Skupine dobijo po dva balona iste barve, zmaga ekipa, ki dalj časa v zraku obdrži oba balona hkrati.
- Skupine oblikujemo tako, da so v dveh skupinah le otroci in v dveh le starši. Med seboj tekmujeta skupini, v kateri so le otroci (vsaka skupina dobi po en balon) in posebej, a istočasno, skupini, v kateri so le starši (vsaka skupina dobi po dva, lahko tudi tri balone).

3. POSTAJA: SESTAVI MAVRICO

Za popestritev vadbe na tretji postaji potrebujemo papirnate trakce različnih barv, ki jih pripnemo ali z lepilnim trakom prilepimo na najvišjo letev letvenika (lahko na najvišji dve).

Na tej postaji je postavljen poligon, ki se konča s plezanjem na letvenik, kjer so prilepljeni raznobarvni trakci. Naloga otrok je, da premagajo vse ovire poligona in na koncu splezajo še na letvenik. Tam odtrgajo tretjino ali polovico papirnatega trakca poljubne barve. Trakec spravijo v žep ali pa jim ga pridržijo starši. Nato se vrnejo na začetek in vajo ponavljajo, dokler ne zberejo vseh barv z letvenika in tako sestavijo mavrico. Barv naj bo toliko, da bo vsak otrok prišel na vrsto štirikrat ali petkrat.

Poligon:

- vlečenje lastnega telesa po klopci v leži trebušno,
- preskok ovire,
- sonožni poskoki v obroč,
- hoja po klopi, skok s klopi v obroč na blazini,
- plazenje skozi okvir skrinje,
- hoja po vseh štirih po lestvi na tleh,
- hoja po klopi, plezanje s klopi na kozo in nato na skrinjo,
- plezanje s skrinje na letvenik,
- plezanje z enega letvenika na drugega, kjer so barvni trakci,
- spust po klopci v sedlu (po tem, ko odtrga trakec).

Vloga staršev: starši sodelujejo pri varovanju otrok in jim po potrebi ponovijo naloge na posameznih delih poligona. Otrokom po potrebi tudi pridržijo barvne lističe, ki so si jih že prislužili.

4. POSTAJA: POIŠČI USTREZNO BARVO

Otroke in starše razdelimo v štiri skupine, ki tekmujejo med seboj. Skupine se imenujejo po barvah: Rdeča, Modra, Rumena, Zelena. Vsaka ekipa dobi svoj dom oziroma svojo blazino, blazine pa so razporejene tako, da so vse enako oddaljene od sredine. Na sredino namestimo raznovrstne pripomočke vseh štirih barv, pripomočkov mora biti v vsaki barvi enako število. Namestimo obroč, kije, žoge, balone, po potrebi pa tudi krpice, rutice, riževe vrečke in druge drobne pripomočke.

Ko so vsi tekmovalci na svojih blazinah, se tekmovanje lahko začne. Cilj vsake skupine je čim hitreje prinesiti domov vse pripomočke tiste barve, po kateri se skupina imenuje. Na znak torej tekmovalci stečejo do sredine in vzamejo pripomoček ustrezne barve, ki ga nato prenesejo do svojega prostora. Z delom nadaljujejo, dokler na sredini ne zmanjka predmetov njihove barve. Pri tem je potrebno upoštevati pravilo, da je dovoljeno prenašati le po eno stvar naenkrat. Igra je končana, ko imajo vse ekipe na svojih mestih vse pripomočke njihove barve in sedijo na blazinah. Zmaga ekipa, ki nalogo opravi prva.

Različice:

- Spremenimo način premikanja do pripomočkov in nazaj (po vseh štirih, tek vzvratno, gibanje s poskoki ...).
- Tekmovalci na svoja mesta prinesejo le določeno število pripomočkov svoje barve (npr. deset).
- Tekmovalci sestavijo tri mavrice (prinesiti morajo po tri pripomočke vsake barve).
- Igra poteka 30 sekund, zmaga ekipa, ki je v tem času prinesla največ pripomočkov svoje barve.
- Iz vsake skupine tekmujejo le otroci, starši pa sodelujejo kot sodniki.

Vloga staršev: starši pri igri aktivno sodelujejo, če pa tekmovanje organiziramo tako, da so nabiralci le otroci, pa starši sodelujejo kot sodniki. Poskrbijo za to, da se ne krši pravil igre, na koncu pa s štetjem tudi preverijo, če je skupina prinesla zadostno število predmetov oziroma pravo barvno kombinacijo. Po potrebi otrokom tudi ponovijo pravila.

Po končanem obisku vseh štirih postaj je voden del aktivnega dopoldneva zaključen. Po naporni vadbi si tako otroci kot starši zaslužijo počitek. Pri mizah si postrežejo s pijačo, pripravimo pa lahko tudi malico v obliki raznovrstnega sadja vseh barv. Za sladek konec lahko ponudimo tudi pisane bonbone.

Zaključni del je namenjen mešanemu druženju staršev, otrok in vzgojiteljic.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- zbiranje in razporejanje sodelujočih, priprava na začetek – 12 minut
- 1. postaja – 12 minut
- 2. postaja – 12 minut
- 3. postaja – 12 minut
- 4. postaja – 12 minut
- zaključni del – po želji, do 30 minut

❖ SONČKOVO DOPOLDNE

Organizacijska oblika: športno dopoldne.

Prostor: na prostem.

Cilji: razvijati koordinacijo, vzdržljivost in ravnotežje, pridobivati spretnost pri vožnji s kolesom, skirojem, pri rolanju ali kotalkanju, spodbujati sodelovanje staršev, sprostitve in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: kolesa, skiroji, rolerji, kotalke, stožci in palice, stojala, platenke, obroči, teniške žogice, klobučki.

Otroci in starši pridejo v vrtec v športni opremi, otroci s seboj prinesejo oziroma pripeljejo kolo, skiro, rolerje ali kotalke. Vsi sodelujoči se zberejo na dogovorjenem mestu na prostem. Če se le da, naj športno popoldne poteka na večjem igrišču v neposredni bližini vrtca (betonska oziroma trda podlaga).

Otroke razdelimo v skupine, odvisno od tega, kaj so pripeljali oziroma prinesli s seboj. Prvo skupino tvorijo kolesarji, drugo otroci s skirojem, tretjo pa otroci z rolerji in kotalkami. Po potrebi lahko skupine oblikujemo glede na število sodelujočih v posameznih disciplinah (če je npr. veliko več otrok z rolerji, lahko združimo kolesarje in otroke s skiroji, otroke z rolerji in kotalkami pa razporedimo v dve skupini).

Ko so otroci razporejeni v skupine, naredimo najprej nekaj vaj za ogrevanje (brez koles, rolerjev, kotalk in skirojev):

- tek na mestu,
- kroženje z rokami,
- odkloni,
- predkloni in zakloni,
- zamahi z nogo,
- 8 počepov,
- 8 poskokov.

Po začetnem ogrevanju se otroci pripravijo za nadaljevanje s kolesi, skiroji, rolerji in kotalkami. S pomočjo staršev si namestijo ščitnike, čelade, rolerje in podobno ter se vrnejo v skupine. Nadaljnje delo torej poteka v treh skupinah, vsaka skupina ima na razpolago tretjino igrišča. Aktivnosti potekajo sočasno v vseh skupinah in se končajo istočasno.

1. SKUPINA: KOLESARJENJE

1. naloga: OGREVANJE

Otroci se v koloni vozijo ob robu svoje tretjine igrišča (postavimo štiri stožce), ne da bi stopili na tla. Razdalja med posamezniki je 5 metrov.

Vloga staršev: starši medtem postavljajo poligon po navodilih učiteljice.

2. naloga: POLIGON 1

Otroci en za drugim premagujejo kolesarski poligon, pri čemer je varnostna razdalja med kolesarji več kot 5 metrov.

Poligon:

- slalom med stojali,
- polkrožen obrat ob stožcih,
- vožnja med stojaloma (stojita vzporedno),
- obvoz plastenke, ki je skrajno desno,
- vožnja v ravni liniji med klobučki na tleh (trikrat po dva, vzporedno postavljena klobučka).

3. naloga: POLIGON 2

Kolesarji odidejo na poligon, ki je postavljen za otroke s skiroji in obratno. Otroci se preizkusijo še na drugem poligonu.

4. naloga: POLIGON 3

Starši s skupnimi močmi preoblikujejo obstoječi poligon po svojih željah in idejah. Tako se otroci preizkusijo še na zadnjem poligonu.

Vloga staršev: starši opazujejo kolesarje med vožnjo po poligonu, jih opozarjajo na varnostno razdaljo in po potrebi popravljajo povožene stožce in plastenke.

2. SKUPINA: AKTIVNOSTI S SKIROJEM

1. naloga: OGREVANJE

Otroci se v koloni vozijo ob robu svoje tretjine igrišča (postavimo štiri stožce). Razdalja med posamezniki je 5 metrov.

Vloga staršev: starši medtem postavljajo poligon po navodilih učiteljice.

2. naloga: POLIGON 1

Otroci en za drugim premagujejo poligon, pri čemer je varnostna razdalja med njimi več kot 5 metrov.

Poligon:

- vožnja v ravni liniji med klobučki na tleh (dvakrat po dva, vzporedno postavljena klobučka),
- slalom med stojali,
- vožnja okoli stožca,
- vožnja med vzporedno postavljenima stojaloma, pri čemer se je potrebno nekoliko skloniti (stojali prečno povezuje palica),
- vožnja okoli stožcev, ki so postavljeni v obliki kroga.

3. naloga: POLIGON 2

Otroci s skiroji odidejo na poligon, ki je postavljen za kolesarje in obratno. Preizkusijo se še na drugem poligonu.

Vloga staršev: starši opazujejo otroke med vožnjo po poligonu, jih opozarjajo na varnostno razdaljo in po potrebi popravljajo ovire na poligonu.

4. naloga: ŠTAFETA

Otroke s skiroji razdelimo v dve skupini, ki tekmujeta med seboj. Vsaka od skupin se v koloni postavi za štartno črto. V liniji vsake kolone so postavljena stojala, na koncu pa obroč, v katerem so teniške žogice. Le-teh je toliko, kolikor je otrok v posamezni koloni.

Na znak prvi iz kolone prevozi slalom med stojali, vzame žogico iz obroča in se s skirojem čim hitreje pripelje nazaj v kolono. Naslednji lahko z vožnjo prične šele takrat, ko tisti pred njim prevozi štartno črto. Igra je končana, ko pridejo na vrsto vsi tekmovalci. Zmaga skupina, ki prej konča.

Različice:

- Vsak tekmovalec (razen prvega) začne z vožnjo takrat, ko tisti pred njim vzame žogico iz obroča.
- Štafeta je končana, ko pride vsak tekmovalec dvakrat na vrsto (v drugi vožnji žogico vrne v obroč) in so vse žogice znova v obročih.

Vloga staršev: starši učitelju pomagajo postaviti progo, nato pa nadzorujejo tekmovanje. Skrbijo za to, da pravila igre niso kršena, po potrebi pa tudi popravljajo rekvizite na poligonu in premeščajo žogice nazaj v obroč.

3. SKUPINA: ROLANJE IN KOTALKANJE

1. naloga: OGREVANJE

Otroci se v koloni vozijo ob robu svoje tretjine igrišča (postavimo štiri stožce). Razdalja med posamezniki je 3 metre.

Vloga staršev: starši medtem postavljajo poligon po navodilih učiteljice.

2. naloga: POLIGON 1

Otroci en za drugim premagujejo poligon, pri čemer je varnostna razdalja med njimi več kot 3 metre.

Poligon:

- »limonca« okoli klobučka,
- vožnja pod oviro (med dvema vzporedno postavljenima stojaloma, ki ju prečno povezuje palica),
- ponovno »limonca« okoli klobučka,
- prestop nizke ovire (palice, ki jo zatakne v dva stožca),
- vožnja okoli platenke,
- vožnja pod oviro, ki je nekoliko nižja od prejšnje (med dvema vzporedno postavljenima stojaloma, ki ju prečno povezuje palica),
- slalom med stojali.

3. naloga: POLIGON 2

Starši s skupnimi močmi preoblikujejo obstoječi poligon po svojih željah in idejah. Tako se otroci preizkusijo še na drugem poligonu.

Vloga staršev: poleg priprave novega poligona starši tudi opazujejo otroke med premagovanjem ovir, jih opozarjajo na varnostno razdaljo in po potrebi popravljajo rekvizite na poligonu. Če je potrebno, otrokom tudi pomagajo (jim nudijo oporo, jih držijo za roko ...).

4. naloga: POSTANI SPRETNEJŠI

1. vaja: VOŽNJA V KROGU

S pomočjo stožcev oblikujemo dva velika kroga. Nato otroke razdelimo v dve skupini, ki vajo opravljata hkrati, a vsaka ob svojem krogu. Naloga otrok je, da v koloni prevozijo krožno pot ob stožcih trikrat v vsako smer. Pri tem prehitevanje ni dovoljeno, potrebno pa je upoštevati varnostno razdaljo treh metrov.

Vloga staršev: medtem ko učitelj deli otroke v skupini, starši postavijo oba kroga. Med vajo po potrebi otrokom tudi pomagajo.

2. vaja: LOVLJENJE

Otroci so razdeljeni v pare in se izmenično lovijo. Kdo lovi prvi, določi učitelj. Drugi beži pred prvim, dokler ga le-ta ne ujame. Tako vlogi lovca in bežečega večkrat zamenjata.

Vloga staršev: medtem ko se otroci lovijo, starši pomagajo učitelju pri pospravljanju rekvizitov.

Po končanih vseh štirih nalogah je voden del aktivnega dopoldneva zaključen. Otroci se preobujejo in snamejo čelade in ščitnike, starši pa jim po potrebi pomagajo. Vsi si nato pri mizah postrežejo s pijačo, pripravimo pa lahko tudi malico v obliki sadja ali sladkih dobrot.

Zaključni del je namenjen mešanemu druženju staršev, otrok in vzgojiteljic.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- zbiranje in razporejanje sodelujočih – 10 minut
- kratko ogrevanje – 5 minut
- preobuvanje, priprava in zbiranje skupin – 10 minut
- 1. naloga – 5 minut
- 2. naloga – 10 minut
- 3. naloga – 10 minut
- 4. naloga – 10 minut
- zaključni del – po želji, do 30 minut

❖ POHOD NA RAŠICO

Organizacijska oblika: izlet.

Prostor: na prostem.

Cilji: razvijati vzdržljivost in natančnost, razvijati orientacijo v naravi, sproščeno doživljati izlet, povezovati gibanje z naravo, navajati na organizirano hojo in planinsko dejavnost, spoznavati vlogo narave in čistega okolja, spodbujati organiziranje družinskih izletov, spodbujati sodelovanje staršev.

Športni pripomočki in pomagala: štiri mehke žoge, dve vrvici, dve pravokotni plošči, izrezani iz kartonske škatle, komplet prve pomoči.

Otroci in starši pridejo na zborna mesto (v vrtec) v športni opremi, otroci naj s seboj prinesejo nahrbtnik, v katerem naj bo malica, pijača, rezervna oblačila, dve vrečki in vetrovka oziroma palerina. Ko so prisotni vsi, nas avtobus odpelje v smeri Črnuč skozi Gameljne do vasi Rašica. Na začetku vasi se nahaja parkirišče (v manjšem križišču se levo navzgor odcepi makadamska cesta, ki vodi do parkirišča in planinskih oznak), s katerega se bo naš pohod začel. Izlet lahko organiziramo tudi tako, da je zborna mesto na parkirišču in starši sami pripeljejo otroke pod Rašico. V primeru, da je vrtec v bližini Rašice, pa lahko pohod pričnemo že izpred vrtca in tako izlet nekoliko podaljšamo. Predviden čas hoje v eno smer je sicer eno uro oziroma uro in 5 minut.

Preden krenemo na pot, navzoče preštejemo in na hitro preverimo potrebno opremo. Nato staršem in otrokom podamo še zadnje napotke. Otroke opozorimo na previdnost pri hoji in poslušnost med izletom, pozornost staršev pa usmerimo predvsem na prvi del poti, ki poteka po asfaltni cesti.

Pot torej pričnemo s hojo nazaj do asfaltirane ceste, ob kateri nato pohodniki hodijo v strnjeni koloni drug za drugim. Starši naj pazijo na svoje otroke in poskrbijo, da hodijo ob cesti. Ko pridemo na pot brez asfaltne prevleke, ki je zaprta za promet, lahko otroci hodijo v koloni tudi v parih.

Prvi postanek naredimo po 25-ih minutah hoda, ko otrokom namenimo pet minut za kratek počitek in pijačo. Med postankom jih opomnimo tudi na čudovito naravo okoli njih; travnike, živali in rastline. Po petih minutah pot nadaljujemo.

Drugi postanek organiziramo po nadaljnjih 25-ih minutah, zopet za pet minut. Postanek je, tako kot prejšnji, namenjen kratkemu počitku in pijači. Tokrat naj otroci pogled usmerijo proti gozdu, ki se nahaja okoli njih, rastlinam, potoku in razmislijo o živalih, ki živijo v gozdu.

Pot nato nadaljujemo mimo planinskega doma na Rašici vse do Vrhja Staneta Kosca, kjer se nahaja razgledni stolp. Tam naredimo petminutni postanek, ki je namenjen izključno podajanju informacij. Otrokom povemo nekaj besed o narodnem heroju Stanetu Koscu in o Rašici med drugo svetovno vojno. Povemo lahko:

- med drugo svetovno vojno je bila na vrhu Rašice ustanovljena Rašiška četa, ki je začela biti organiziran boj proti okupatorju; njen prvi komandir je bil Stane Kosec;
- mesec kasneje je bil na Rašici ustanovljen Kamniški bataljon;
- Nemci so kmalu ugotovili, da se partizani nahajajo nad vasjo Rašica; da bi strli odpor slovenskega ljudstva, so vas zažgali, prebivalce pa odpeljali v taborišče. Rašica je bila tako prva požgana vas na Slovenskem;
- nekaj več kot 10 let po koncu vojne je organizacija Zveze borcev v spomin na ustanovitev Kamniškega bataljona na vrhu Rašice postavila 25 metrov visok razgledni stolp;
- istega leta je bil na vrhu Rašice postavljen spomenik v spomin domačinu Stanetu Koscu (spominske plošče danes ni več);
- po njem so poimenovali tudi vrh Rašice: Vrh narodnega heroja Staneta Kosca.

Ko se otroci ob poslušanju razlage razgledajo, se po poti vrnemo nazaj do planinskega doma, kjer naredimo daljši postanek. Le-ta traja 45 min. in je namenjen malici, počitku in aktivnostim po želji. Prvih 20 min. je namenjenih izključno malici in počitku, pri tem pa otroke opozorimo na to, da odpadke odvržejo v koš ob planinskem domu ali pa jih spravijo v vrečko, ki jo imajo s seboj. Še preden se lotijo malice, naj se otroci po potrebi preoblečejo v suha oblačila (presodijo starši).

Po malici imajo otroci na razpolago 10 minut, ki jih lahko izkoristijo po želji. Lahko počivajo, se pogovarjajo, raziskujejo okolico ali se žogajo (učitelj s seboj prinese štiri mehke žoge, ki jih za čas izleta razdeli staršem).

Zadnjih 15 minut je namenjenih aktivnostim po izboru učitelja. Le-ta organizira dve igri, pri katerih se otrokom lahko pridružijo tudi starši.

1. IGRA: ZADENI TARČO

Učitelj z vrvico priveže na drevo pravokotno ploščo, izrezano iz kartonske škatle. Na tla pred drevo zariše (ali označi s palico) pet črt, ki so različno oddaljene od drevesa. Najbližja črta je oddaljena 2 metra, vsaka naslednja še za meter več. Otroci nato s kamnom ciljajo ploščo izza najbližje črte, če jo zadenejo, naslednjič ciljajo z druge črte itd. Tako tekmujejo, kdo bo v desetih metih prišel dlje. Starši lahko med seboj tekmujejo na enak način pri drugem drevesu, le da je razdalja med drevesom in prvo črto večja (npr. 5 metrov).

Različice:

- Otroci tarčo ciljajo z različnimi predmeti, npr. s storžem, kostanjem, koščkom palice ali žogo.
- Zmaga otrok, ki prvi zadene cilj izza pete črte.

2. IGRA: ZADENI PRIJATELJA

Vsi otroci (npr. 10 otrok), razen štirih, se primejo za roke in naredijo čim večji krog. Omenjeni štirje otroci stopijo v krog. Tisti zunaj kroga dobijo dve mehki žogi, z njima ciljajo otroke v krogu. Če nekdo od zunaj zadene notranjega igralca, zamenjata prostor. Z enako igro si lahko čas krajšajo tudi starši, ki naredijo svoj krog.

Različice:

- Otroke in starše razdelimo v dve mešani skupini, ki igro izvajata vsak zase, v dveh krogih.

Ko se postanek bliža koncu, starše in otroke opomnimo, da mora prostor za nami ostati tak, kot je bil ob prihodu. Pospravimo vse svoje stvari, zopet preštejemo navzoče in se pripravimo na odhod.

Na poti nazaj po polurni hoji opravimo še zadnji krajši postanek za pijačo, nato pa na zadnjem delu poti zapojemo še Kekčevo pesem. Povsem na koncu otroke zopet opozorimo na prometno cesto, starše pa pozovemo, naj pazijo na svoje otroke. V dolini se usedemo na avtobus, še zadnjič preštejemo pohodnike in krenemo proti domu.

Vloga staršev: glavna vloga staršev je povečanje varnosti na izletu. Še posebej na prometni cesti starši pazijo na svoje otroke in jih učijo varne hoje, pa tudi pri hoji po gozdni poti jih opazujejo in opozarjajo na nevarnosti. Prvi v koloni hodi učitelj, zadnji pa nekdo od staršev. Starši hodijo tudi med otroki v koloni in pazijo na to, da je kolona strnjena. Med postankom starši poskrbijo za to, da se otroci preoblečejo v suha oblačila in spijejo dovolj tekočine. Priporočljivo je tudi, da starši pri organiziranih igrah aktivno sodelujejo in se tako še bolj povežejo z otrokom. Dobro je tudi, če se z otrokom pogovarjajo, mu povedo nekaj o gozdu, živalih in rastlinah, poudarijo pa tudi skrb za naravo in pomen pravilnega ravnanja z odpadki. Vso pot naj starši otroka spodbujajo, o izletu pa naj se z njim pogovorijo tudi doma.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- zbor in vožnja (hoja) do parkirišča v vasi Rašica – odvisno od oddaljenosti – do 30 minut
- čas pohoda: 2 uri 50 minut
 - hoja 25 minut, počitek 5 minut
 - hoja 25 minut, počitek 5 minut
 - hoja 5 minut, podajanje informacij 5 minut
 - hoja nazaj do planinskega doma – 5 minut
 - daljši postanek – 45 minut
 - preoblačenje, malica in počitek – 20 minut
 - aktivnosti po želji – 10 minut
 - 1. igra – 10 minut
 - 2. igra – 5 minut
 - hoja 30 min, počitek 5 minut
 - hoja 15 minut
- vožnja (hoja) domov – odvisno od oddaljenosti – do 30 minut

❖ NAJDI GESLO IN POIŠČI ZAKLAD

Organizacijska oblika: orientacijski izlet.

Prostor: na prostem.

Cilji: razvijati vzdržljivost, natančnost in orientacijo v naravi, iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, spoznati okolico domačega bivališča, pravilno sklepati po znakih smer poti, točno upoštevati navodila, doživeti zadovoljstvo ob pravilno rešenih nalogah, povezovati gibanje z naravo, spodbujati sodelovanje staršev.

Športni pripomočki in pomagala: rumene puščice, narisane na papirju ali izrezane iz kartona, rdeča klicaja, narisana na papirju, modri in rdeči trakovi iz krep papirja, zemljevidi oziroma skice poti, pisma z navodili, pisala, mehke žoge, vrvica, tarča (pravokotna plošča, izrezana iz kartona), tobogan v parku, stožec, klobuček, vrečka bonbonov, lešniki, medalje za otroke.

Orientacijski pohod opravimo v mirnem naravnem okolju, kjer ni mestnega hrupa in prometnih cest. Če se le da, pohod organiziramo v okolici vrtca, najbolje v bližnjem parku ali po gozdni poti. Za tovrstno organizacijsko obliko je primeren na primer park Kodeljevo, ki ga lahko brez večjih težav obišejo okoliški vrtci (npr. enote vrtca Otona Župančiča), ne da bi bilo potrebno za to organizirati prevoz.

Da je proga za pohod pripravljena, poskrbimo približno uro pred startom. Športni pedagog s pomočjo vzgojiteljice (ali dve vzgojiteljici) po predhodnem načrtu pripravi progo tako, da s puščicami označi pot, pritrdi oznake za mesta z nalogami in zakladi ter pripravi potrebne športne in druge pripomočke na določenih postajah. Na koncu označi še startno mesto, ki bo v tem primeru hkrati tudi cilj.

Otroci in starši pridejo v vrtec v športni opremi, otroci naj imajo s seboj malico in pijačo. Ko so zbrani vsi otroci in starši skupine, se z vzgojiteljem z zbornega mesta podajo proti Fakulteti za šport. Otroci hodijo v strnjeni koloni eden za drugim, starši pa poskrbijo, da otroci hodijo varno po pločniku. Skupina se ustavi za gostilno Lunapark v parku Kodeljevo, kjer bo start. Na omenjenem mestu z navodili skupino že pričakujeta organizatorja proge.

Udeleženci odložijo svoje nahrbtnike in se pripravijo na start. Športni pedagog (vzgojitelj) vzgojitelju in staršem razdeli zemljevide oziroma skice, na katerih je označeno:

- startno mesto,

- pot,
- mesta z nalogami,
- mesta z zakladi,
- cilj.

Športni pedagog (vzgojitelj) nato celotni skupini razloži pomen znakov na poti, saj bodo pravilno pot s pomočjo znakov iskali otroci, starši in vzgojitelj pa bodo s pomočjo zemljevidov pot le preverjali in skrbeli za to, da bo smer pravilna. Znaki so naslednji:

- rumena puščica – smer poti,
- moder trak (privezan na vejo drevesa ali grmovja) – mesto z nalogo,
- rdeč trak (privezan na vejo drevesa ali grmovja) in rdeč klicaj – mesto z zakladom.

Sodelujočim pojasnimo tudi to, da morajo pri mestih, ki so označena z modrim trakom, v neposredni bližini (1 meter) poiskati pismo, ki skriva 2 nalogi. Prvo nalogo umskega značaja rešijo z odgovorom na vprašanje (berejo starši ali vzgojitelj), starši pa črko, pod katero se skriva odgovor, prepišejo na list. Če bodo na vsa vprašanja odgovorili pravilno, bodo dobili odgovor na vprašanje, ki se glasi: »S čim poskrbimo za zdravo življenje?« Druga naloga bo gibalnega značaja in bo opisana v pismu.

Enak je postopek pri obeh mestih z zakladom. V neposredni bližini rdečega traku in velikega rdečega klicaja se skriva pismo, ki podaja nadaljnja navodila. Pomembno je, da otroci zaklad, ki ga najdejo, prinesejo na cilj, saj z njim dokažejo opravljeno nalogo.

Ko so vsa navodila podana, se orientacijski pohod lahko začne. Športni pedagog napove začetek in otroci se s starši in vzgojiteljem podajo na progo. V kolikor je pohod organiziran za več skupin ali pa oddelek razdelimo v dve skupini, druga skupina starta 15 minut za prvo itd. Preostale skupine medtem zamotimo z različnimi igrami. V tem primeru vse skupine prosimo, da najdena pisma in ostale pripomočke vrnejo na svoje mesto.

Ko se pohod začne, starši pustijo otrokom, da sami poiščejo puščice in pravo pot. Rumenih puščic je na poti kar veliko, postavljene pa so na vidno mesto tako, da jih otroci brez težav opazijo. Mest z nalogami je osem, po progi pa so razporejene približno na enakih razdaljah. Mesta so označena z modrim trakom, ki da otrokom

vedeti, naj se vsi zberejo na mestu in najprej najdejo pismo z navodili. Naloge nato preberejo starši ali vzgojitelj.

Prva naloga je v obliki vprašanja (vprašanja so z različnih področij), na katerega odgovorijo otroci. Podani so trije odgovori, eden izmed teh je pravilen. Otroci naj odgovarjajo skupinsko, starši pa pomagajo le, če se otrokom pri razmišljanju zatakne in ne poznajo odgovora. Starši lahko otrokom pomagajo le z načinom razmišljanja in podvprašanji, odgovor pa morajo otroci povedati sami. Črko pred odgovorom, ki so ga izbrali otroci, starši prepišejo v kvadratega na listu. Črke vpisujejo po vrsti, dokler pri zadnjem mestu z nalogo ne dobijo celega gesla. Takrat geslo tudi razkrijejo otrokom, otroci pa morajo rešitev povedati na cilju.

Druga naloga je gibalnega značaja, otroci morajo slediti navodilom, ki jih preberejo starši. Starši in vzgojitelj nato poskrbijo za to, da je naloga s strani vseh otrok pravilno izvedena. Šele ko sta rešeni tako umska kot gibalna naloga, lahko skupina nadaljuje pot.

Tudi rdeč trak in velik rdeč klicaj sta znaka, ki otroke opozarjata na to, da se mora zbrati celotna skupina. Šele nato najdejo pismo, ki razkriva, kako bodo našli zaklad. Ko ga najdejo, ga spravijo, saj morajo na cilju dokazati, da so zaklad res našli.

Tako se otroci z iskanjem pravilne poti in reševanjem nalog na označenih mestih prebijajo proti cilju. Po obisku osmih mest z nalogami in dveh mest z zakladom se pohod bliža koncu. Na cilj naj pride skupina skupaj. Tam jih že čaka športni pedagog, ki nato preveri njihovo uspešnost. Otroci najprej pokažejo svoje zaklade, nato pa v en glas odgovorijo na vprašanje: »S čim poskrbimo za zdravo življenje?« Če pravilno odgovorijo na vprašanje in so vse črke v kvadratke vpisane pravilno, so pohod uspešno opravili.

Tako vprašanja kot gibalne naloge naj bodo prilagojene starosti otrok, njihovemu znanju in sposobnostim. Vsebina pisem je lahko naslednja:

PISMO 1

1. naloga:

Odgovorite na vprašanje in prepišite črko pred pravilnim odgovorom v kvadratega številka 1!

Za katero žival je značilno zimsko spanje?

P – srno

D – lisico

S – medveda

2. naloga:

Skupinsko si izberite eno od zgoraj navedenih gozdnih živali in posnemajte njeno premikanje!

PISMO 2

1. naloga:

Dokončajte stavek in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadrateg številka 2!

Hrast je:

A – iglavec

Š – listavec

O – grmovje

2. naloga:

Stecite do prvega grmovja in se po vseh štirih vrnite nazaj!

PISMO 3

1. naloga:

Odgovorite na vprašanje in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadrateg številka 3!

V katerem letnem času smučamo?

P – pozimi

L – spomladi

K – jeseni

2. naloga:

V skupini se domislite zimske pesmi, jo zapojte in ob tem zaplešite!

PISMO 4

1. naloga:

Odgovorite na vprašanje in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadrateg številka 4!

Kakšne barve je morska zvezda?

I – zelene

O – rdeče

J – rumene

2. naloga:

Vsak naj v bližini poišče kratko paličico in se vrne nazaj. Nato s pomočjo paličic skupaj ponazorite (sestavite) morsko zvezdo!

PISMO 5

1. naloga:

Odgovorite na vprašanje in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadrateg številka 5!

Kaj poleg živali še predstavlja beseda ZEBRA?

B – prostor za parkiranje

E – rastlino

R – prehod za pešce

2. naloga:

Ob najbližjem drevesu boste našli mehko žogo, tarčo na deblu drevesa in zarisano črto pred drevesom (pred tarčo). Poti ne smete nadaljevati, dokler vsi člani skupine z žogo ne zadenejo tarče izza črte.

PISMO 6

1. naloga:

Dokončajte stavek in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadrateg številka 6!

Plod smreke je:

S – želod

T – storž

C – žir

2. naloga:

Čim hitreje poišči storž (kamen, paličico), ga prinesi nazaj do skupne točke, naredi pet počepov in ga čim hitreje odnesi nazaj na mesto, kjer si ga našel!

PISMO 7

1. naloga:

Odgovorite na vprašanje in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadrateg številka 7!

Pri katerem športu potrebujemo palico?

O – hokeju

A – skoku v daljino

N – teku

2. naloga:

Trikrat splezaj na tobogan in se spusti po njem!

PISMO 8

1. naloga:

Dokončajte stavek in prepisite črko pred pravilnim odgovorom v kvadratek številka 8!

Kopenska žival je:

G – kit

U – hobotnica

M – kobilica

2. naloga:

Poskakuj do gola, nato teci vzvratno do drevesa, pri katerem je stožec in se vrni nazaj!

Pravilen odgovor na vprašanje: »S čim poskrbimo za zdravo življenje?« je torej: »S ŠPORTOM!«.

Med pohodom udeleženci naletijo tudi na dve mesti z zakladom. Prvo mesto se nahaja med tretjim in četrtem mestom z nalogo, drugi zaklad pa je med šestim in sedmim mestom z nalogo.

Prvo pismo, ki vodi do zaklada, pravi:

Na sosednjem drevesu (drevo, pri katerem je rdeč klobuček) si je domovanje ustvarila veverica. Lani je pridno nabirala lešnike in jih spravljala v svoj dom. Ker jih je nabrala več, kot jih je lahko pojedla, je preostalo ozimnico vrgla skozi okno. Lanskih lešnikov ne potrebuje več, ker bo letos nabrala nove, sveže. Otroci, vaša naloga je, da veverici pomagate pospraviti dvorišče. V neposredni bližini drevesa poiščite vsak po dva lešnika in ju spravite v žep. Lešnika sta vaš prvi zaklad, ki ga boste pokazali na cilju!

Drugo pismo vsebuje naslednje besedilo:

Dragi otroci! Ker ste z iskanjem prejšnjega zaklada pomagali veverici, boste tokrat poiskali pravi zaklad, ki bo samo za vas. S tem, ko ste na pomoč priskočili veverici, ste si prislužili sladko presenečenje, ki se skriva v sosednjem grmu (grm je označen s tremi rdečimi trakci). Poiščite vrečko presenečenja in si zaklad razdelite. Vsak

otrok dobi tri zlatnike. Toda ne pozabite: svoje zlatnike mora vsak posameznik najprej pokazati na cilju. Šele nato bo zaklad samo vaš!

V grmu se skriva vrečka z bonboni, vsak otrok torej lahko vzame tri bonbone. Ko na cilju pokažejo vsak svoj zaklad (2 lešnika in 3 bonbone), se z njim lahko tudi posladkajo.

Ko skupina pride na cilj, kot že rečeno, preverimo zaklade, ki so jih prinesli otroci, in uspešnost pri ugotavljanju gesla, nato pa sledi krajši počitek. Otroci (pa tudi starši) imajo na voljo 15 minut za malico, pijačo in sladkanje z zakladom. Po malici sledijo aktivnosti po želji otrok, za njihovo varnost pa poskrbijo starši. Otroci čas lahko izkoristijo za počitek, pogovor, igre z žogo, ali pa preizkusijo igrala v parku (igrala so v bližini cilja).

Po desetih minutah zberemo vse sodelujoče in razglasimo rezultate. Povemo, če so otroci pravilno ugotovili geslo in če so prinesli vse zaklade. V kolikor smo pripravili medalje za otroke, jih po razglasitvi tudi podelimo. Vse udeležence pohoda pohvalimo in jih spodbudimo, da za konec vsi v en glas še enkrat zakličemo odgovor na ključno vprašanje dneva.

Otroci in starši se z vzgojiteljico nato odpravijo proti domu, športni pedagog pa s pomočjo vzgojiteljice vnovič prehodi progo in pospravi vse znake in druge pripomočke, ki smo jih uporabili.

Vloga staršev: ena od pomembnejših nalog staršev je skrb za varnost. Starši poskrbijo, da otroci od vrtca do startnega mesta (in kasneje nazaj) hodijo varno in v strnjeni koloni. Svoje otroke opozarjajo na pazljivost in jih poučujejo o varni hoji po pločniku, pri prečkanju ceste itd. Tudi med samim pohodom pazijo na varnost otrok, saj del poti poteka ob parkirišču in po pločniku. Kljub temu da otroci sami iščejo pot in hodijo oziroma tečejo pred starši, naj le-ti pazijo na svoje otroke in jih opozarjajo na nevarnosti. Otroci ob vseh zaposlitvah in iskanju poti namreč hitro lahko pozabijo na varnost in ostale udeležence na cesti (avtomobili, kolesarji).

Med pohodom naj starši preverjajo izbiro poti otrok s pomočjo zemljevida. Ravno tako naj pazijo, da skupina ne spregleda mest z nalogami ali zakladom. Pri nalogah starši pomagajo tako, da prebirajo vsebino pisem in na list vpisujejo črke pred pravilnimi odgovori. Če otroci na vprašanje ne znajo odgovoriti sami, jim starši

pomagajo tako, da jih s podvprašanji in ustrezno razlago usmerijo k pravilnemu odgovoru.

Pri izvajanju gibalnih nalogah naj se starši čim večkrat aktivno vključijo, na obeh mestih z zakladom pa naj pri iskanju sodelujejo izključno otroci. Vso pot naj starši otroke spodbujajo in jih usmerjajo, na cilju pa naj jih pohvalijo in poskrbijo za to, da malčki pojedjo malico in spijejo dovolj tekočine.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- zbor in hoja do starta – 15 minut
- podajanje navodil in priprava na start – 15 minut
- pohod – 1 h 15 minut
- hoja oziroma tek do mesta z nalogo in reševanje nalog – 8 x 8 minut
- iskanje zaklada – 2 x 4 minut
- hoja od zadnjega mesta z nalogo do cilja – 3 minut
- preverjanje uspešnosti na cilju – 5 minut
- počitek z malico – 15 minut
- aktivnosti po želji – 10 minut
- zbor udeležencev, razglasitev rezultatov in podelitev medalj – 15 minut
- priprava, pot domov – 15 minut

❖ SPOZNAJMO TRIM STEZO

Organizacijska oblika: trim steza.

Prostor: na prostem.

Cilji: razvijati vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje in moč, spoznavanje okolice domačega bivališča, spoznavanje trim steze, pravilno sklepati po znakih smer poti, povezovati gibanje z naravo, spodbujati sodelovanje staršev.

Športni pripomočki in pomagala: markacije, narisane na listu papirja, vrvica, oštevilčene table (listi papirja, nalepljeni na karton) s skicami in opisi nalog, zemljevidi oziroma skice poti, tobogan in klop v parku, mehke žoge.

Obstoječe trim steze se nahajajo v mirnem naravnem okolju, kjer ni mestnega hrupa in prometnih cest, vendar imajo pomanjkljivost. Pripravljene so namreč za odrasle, zato so za predšolske otroke predolge, razdalje med posameznimi tablami z nalogami so prevelike, nekatere naloge pa pretežke oziroma neprimerne. Ravno zato bomo opisali primer spoznavanja trim steze, ki ga lahko izvedejo vzgojitelji in starši s prirejeno progo in prilagojenimi tablami (nalogami) za najmlajše.

Če se le da, trim stezo pripravimo v okolici vrtca, najbolje v bližnjem parku ali po gozdni poti. Za tovrstno organizacijsko obliko je primeren na primer park Kodeljevo, ki ga lahko brez večjih težav obišejo okoliški vrtci (npr. enote vrtca Otona Župančiča), ne da bi bilo potrebno za to organizirati prevoz.

Da je proga pripravljena, poskrbimo približno uro pred startom. Športni pedagog s pomočjo vzgojiteljice (ali dve vzgojiteljici) po predhodnem načrtu pripravi progo tako, da z markacijami označi pot, pritrdi table z nalogami in označi startno mesto.

Otroci in starši pridejo v vrtec v športni opremi, otroci naj imajo s seboj malico in pijačo. Ko so zbrani vsi otroci in starši skupine, se z vzgojiteljem z zbornega mesta podajo proti Fakulteti za šport. Otroci hodijo v strnjeni koloni eden za drugim, starši pa poskrbijo, da otroci hodijo varno po pločniku. Skupina se ustavi za gostilno Lunapark v parku Kodeljevo, kjer bo začetek. Na omenjenem mestu z navodili skupino že pričakujeta organizatorja proge.

Udeleženci odložijo svoje nahrbtnike in se pripravijo na začetek. Športni pedagog (vzgojitelj) vzgojitelju in staršem razdeli zemljevide oziroma skice, na katerih je označeno:

- začetno mesto (hkrati tudi končno),
- pot,
- mesta s tablam (nalogami).

Športni pedagog (vzgojitelj) nato celotni skupini razloži pomen znakov na poti, saj bodo pravilno pot s pomočjo markacij iskali otroci, starši in vzgojitelj pa bodo s pomočjo zemljevidov pot le preverjali in skrbeli za to, da bo smer pravilna. Znaki so naslednji:

- markacija (bela pika, obdana z rdečim kolobarjem) – smer poti,
- oštevilčena tabla z nalogo (skica in opis) – mesto z nalogo.

Otrokom pojasnimo tudi to, da jih na poti čakajo table z gibalnimi nalogami. Na vsaki tabli je naloga predstavljena s sliko, pod katero je tudi opis naloge. S pomočjo skice naj poskusijo otroci ugotoviti, za katero nalogo gre, v primeru težav jim pomagajo starši in vzgojitelj (preberejo tudi število ponovitev). Po opravljeni nalogi lahko nadaljujejo pot.

Ko so vsa navodila podana, se spoznavanje trim steze lahko začne. Skupina skupaj krene na pot, otroci naj hodijo pred starši in sami iščejo pravilno smer. Markacij na poti naj bo na vidnih mestih dovolj, da otroci brez težav najdejo pravo smer poti.

Premikanje skupine po trim stezi je lahko kombinacija teka in hoje. Če otroci zmorejo, naj skupina prvih 50 metrov teče, nato pa hodi do naslednje table itd. Tabel z nalogami je deset, po progi pa so razporejene približno na enakih razdaljah.

Gibalne naloge, predstavljene na tablah, so naslednje:

- kroženje z rokami naprej in nazaj (10 x v vsako smer),
- kroženje z boki (6 x v vsako smer),
- odkloni (6 x v vsako smer),
- predkloni in zakloni (6 ponovitev),
- zamahi z nogo (6 x z vsako nogo),
- počepi (10 x),

- hoja po vseh štirih (okoli klopi in nazaj),
- poskoki (10 x),
- spust po toboganu (3 x),
- hoja po klopici (3 x).

Skupina s trim stezo konča, ko jo pot pripelje nazaj na začetno mesto. Sledi kratek počitek, otroci (pa tudi starši) imajo na voljo 15 minut za malico in pijačo. Po okrepčilu sledijo aktivnosti po želji otrok, za njihovo varnost pa poskrbijo starši. Otroci čas lahko izkoristijo za počitek, pogovor, igre z žogo, ali pa preizkusijo igrala v parku (igrala so v bližini cilja).

Po petnajstih minutah zberemo sodelujoče in se z njimi na kratko pogovorimo. Otroke pohvalimo, staršem se zahvalimo za sodelovanje, nato pa udeležence spodbudimo, da še sami povedo nekaj besed. Spodbudimo še posebej otroke, da sami povedo, kako so se imeli.

Otroci in starši se z vzgojiteljico nato odpravijo proti domu, športni pedagog pa s pomočjo vzgojiteljice ponovno prehodi stezo in pospravi vse znake in table.

Vloga staršev: ena od pomembnejših nalog staršev je skrb za varnost. Starši poskrbijo, da otroci od vrtca do startnega mesta (in kasneje nazaj) hodijo varno in v strnjeni koloni. Svoje otroke opozarjajo na pazljivost in jih poučujejo o varni hoji po pločniku, pri prečkanju ceste itd. Tudi med spoznavanjem trim steze pazijo na varnost otrok.

Med pohodom naj starši preverjajo izbiro poti otrok s pomočjo zemljevida. Ravno tako naj pazijo, da skupina ne spregleda tabel z nalogami. Pri nalogah starši sodelujejo tako, da otrokom pomagajo ugotoviti, za katero gibalno nalogo gre in koliko ponovitev zahteva.

Tudi gibalne naloge naj starši izvajajo skupaj z otroki (razen spusta po toboganu). Vso pot naj starši otroke spodbujajo in jih usmerjajo, po koncu pa naj jih pohvalijo in poskrbijo za to, da malčki pojedjo malico in spijejo dovolj tekočine.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- zbor in hoja do starta – 15 minut
- podajanje navodil in priprava na start – 10 minut
- pohod – 52 minut
- hoja oziroma tek do tabel in izvajanje nalog – 10 x 5 minut
- pot od zadnje table do zaključne točke – 2 minut
- počitek z malico – 15 minut
- aktivnosti po želji – 15 minut
- pogovor o spoznavanju trim steze – 8 minut
- priprava, pot domov – 15 minut

❖ POKAŽI, KAJ ZNAŠ

Organizacijska oblika: nastop.

Prostor: telovadnica.

Cilji: razvijati koordinacijo, moč, ravnotežje in natančnost, iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, prikazati rezultate oziroma dosežke na področju športa, doživeti zadovoljstvo in ponos po uspešno opravljenem nastopu, spodbujati sodelovanje staršev, sprostitev in zabava.

Športni pripomočki in pomagala: blazine, blazine v obliki geometrijskih teles, tunel, klopi, okvir skrinje, dolga deska, skrinje, lestev, letvenik, žoge, kartonska škatla, stožci, obroči, mini koš, stojala, mini gol.

Nastop je najbolj smiselno organizirati proti koncu šolskega leta, ko otroci pokažejo, kaj vse so se naučili čez leto. Staršem predstavijo svoja nova znanja in spretnosti, ki so jih pridobili z vadbo. V našem primeru bodo otroci prikazali novo osvojena znanja s področja plesa in pridobljene spretnosti na orodjih in z žogo.

Ob prihodu se otroci v garderobi preobujejo in preoblečejo v športno opremo, preobujejo se tudi starši. Otroci nato na začetek počakajo pred garderobo oziroma v predprostoru, kjer jih že čaka vzgojitelj, starši pa odidejo na tribuno.

Ko so vsi otroci zbrani v predprostoru, starši pa na tribuni, se nastop začne. Otroci se primejo za roke in v obliki kače z glasbeno spremljavo vstopijo v telovadnico. Vzgojiteljica, ki kačo vodi, oblikuje »polža«, ki ga nato tudi odvije. Ko je polž odvit, se otroci spustijo in si najdejo vsak svoj prostor pred orodjem, ki je že pripravljeno v ozadju. Otroci nato s pomočjo vzgojitelja, ki pleše pred njimi, odplešejo dva otroška plesa ob glasbeni spremljavi. Odplešejo »Račke« in »Kili kili«.

Po plesnem nastopu sledi prikaz spretnosti na orodjih in z žogo na že postavljenem poligonu. Otroke razporedimo na različne dele poligona, z vadbo pričnejo vsi naenkrat. Na določenih (bolj nevarnih) delih krožne vadbe otroke varujejo vzgojitelji.

Poligon:

- premagovanje ovir z lazenjem po blazinah (ovire: blazine v obliki geometrijskih teles – polovični valj, kvader, trikotna blazina),
- zavijanje palačink,

- plazenje skozi tunel,
- vlečenje lastnega telesa po klopci v leži trebušno,
- hoja po klopci, doskok na blazino,
- plazenje skozi okvir skrinje,
- hoja po klopci, plezanje na skrinjo, plazenje po deski z ene skrinje na drugo, sestop s skrinje po lestvi,
- plezanje na letvenik, spust po klopci sede,
- vodenje žoge (po tem ko jo vzame iz škatle) in kratek met skozi obroč (postavljen na stožcu) – 2 x,
- ponovno vodenje in met žoge na mini koš,
- vodenje žoge z nogo med stojali in strel na gol.

Ko otrok zaključi poligon s strelom na gol, žogo odnese nazaj v škatlo in se vrne na začetek poligona. Otroci naj poligon premagujejo približno 15 minut oziroma toliko časa, da ga vsak otrok opravi trikrat ali štirikrat. Nastop naj ves čas spremlja nekoliko tišja glasbena spremljava v obliki otroških pesmic.

Po nastopu na poligonu se otroci zopet zberejo na »plesišču« oziroma na prostoru pred orodji. Tokrat k plesu povabijo tudi starše. Le-ti pridejo s tribune in se s svojimi otroki pozabavajo ob zvoku glasbe. Vsi skupaj ponovno zaplešejo »Račke« in »Kili kili«.

Po skupnem plesu si otroci zaslužijo počitek. Pri mizah si skupaj s starši postrežejo s pijačo, pripravimo pa lahko tudi nekaj dobrot, da se skupaj posladkamo. Zaključni del je namenjen mešanemu druženju staršev, otrok in vzgojiteljic.

Vloga staršev: tokrat je vloga staršev nekoliko drugačna. Med dogajanjem manj aktivno sodelujejo, saj so v vlogi gledalcev. Po prihodu otrokom po potrebi pomagajo pri preoblačenju, nato pa se preselijo na tribuno. Tam otroke opazujejo, jih spodbujajo in jim ploskajo. Pri zaključnem plesu tudi sami zaplešejo in se z otroki pozabavajo. Na koncu otroke pohvalijo, jim čestitajo in tako spodbudijo za vnaprej. Primerno je, da se z njimi o nastopu pogovorijo tudi doma, jih še enkrat pohvalijo in priznajo, da so jih s svojim znanjem in spretnostmi pozitivno presenetili.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

- preobuvanje, preoblačenje in priprava na začetek – 10 minut
- prihod v telovadnico in plesni nastop – 10 minut
- nastop na poligonu – 15 minut
- zaključni ples s starši – 5 minut
- zaključni del – po želji, do 20 minut

6 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili konkretne primere organizacijskih oblik, ki vključujejo sodelovanje staršev. Oblik športnih dejavnosti, pri katerih so starši lahko aktivno vključeni, je veliko, od vzgojiteljeve volje, znanja, prilagodljivosti in ustvarjalnosti pa je odvisno, v kolikšni meri so možnosti tudi izkoriščene. Zaradi pomanjkanja omenjenih lastnosti, predvsem volje, mnogi učitelji in vzgojitelji ne izkoriščajo možnosti organizacije različnih oblik predšolske športne vzgoje, še bolj poredko pa k sodelovanju vključijo tudi starše.

Dejstvo je, da je gibanje za otrokov razvoj izrednega pomena, tega pa se morajo zavedati predvsem starši. Oni so namreč prvi učitelji svojih otrok in njihova dolžnost je, da jim že v rani mladosti pomagajo ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. Tako kot športna aktivnost v okviru družine pa je pomembna tudi gibalna vzgoja v vrtcu.

Različne organizacijske oblike življenje otrok v vrtcu popestrijo in bogatijo njihove gibalne izkušnje. Hkrati je pomembno tudi sodelovanje staršev, saj njihova prisotnost pozitivno vpliva na odnos, sproščenost in sodelovanje otroka pri gibalni dejavnosti. Sodelovanje staršev pri aktivnostih v vrtcu poudarja in spodbuja tudi Kurikulum za vrtce in to je le še dodaten dokaz, da je vključevanje staršev tudi pri izvajanju različnih organizacijskih oblik predšolske športne vzgoje pozitivno početje in korak v pravo smer.

Namen diplomskega dela je bil s predstavljenimi primeri spodbuditi čim več športnih pedagogov in vzgojiteljic za vključevanje staršev v izvajanje različnih organizacijskih oblik predšolske športne vzgoje. Naš namen je bil tudi, da bi jim bili opisani primeri v pomoč pri iskanju možnosti za izpeljavo nekaterih dejavnosti in vključitev staršev, še posebej pri najmlajših. Pri pisanju primerov smo v prvi vrsti upoštevali razvojne značilnosti in specifičnosti predšolskih otrok in tako želeli na to opozoriti tudi vse izvajalce predšolskih športnih dejavnosti.

7 LITERATURA

- Arnšek, M. (2008). *Možnosti povezovanja področij gibanja in družbe v vrtcu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Henigman, M. (2008). *Organizirana vadba za najmlajše – Kdaj je pravi čas?*. Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://www.ringaraja.net/organizirana-vadba-za-najmlajse--kdaj-je-pravi-cas> 1021.html
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Jakob, I. (2005). *Igra v vrtcu*. Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://www.ringaraja.net/igra-v-vrtcu> 168.html
- Kašpar, P. (2009). *Smučanje – od igre do športa*. Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://www.ringaraja.net/smucanje--od-igre-do-sporta> 1478.html
- Klemen, N. (2007). *Otroška igra*. Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://www.ringaraja.net/otroska-igra> 733.html
- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kovač, V. (2009). *Gibalna ura v vrtcu H. C. Andersena*. Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://bibaleze.si/clanek/malcek/video-vrtec-hansa-christiana-andersena-enota-marjetica.html>
- Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kropej, L. V. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
- Marjanovič Umek, L. (ur.). (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulumu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Nonis, K. P. (2005). Kindergarten teachers' views about the importance of preschoolers' participation in sport in Singapore. *Early Child Development and Care*, 175, Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=5&hid=113&sid=24d76d61-340c-4b96-9a00-9e3eb4cb8a59%40sessionmgr103>
- Ondrejškova, A. in Gubricova, J. (2008). Supporting of motoric activities of children in pre-school years. *School and health*, 3, Pridobljeno 3. 3. 2009 iz <http://www.ped.muni.cz/z21/sb07> Praxe skoly/eng/ondrejškova_gubricova eng.pdf
- Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. in Bednarik, J. (2000). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Prusnik, T. (2003). Gibanje je osnova otrokovega razvoja. *Otroci*, 4, Pridobljeno 3. 3. 2009 iz http://med.over.net/revija_otroci/maj2003/gibanje.php
- Softič, J. (2007). *Razvoj otroka prek igre*. Pridobljeno 3. 3. 2009 iz http://www.ringaraja.net/razvoj-otroka-prek-igre_712.html
- Stančevič, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. (2007). Pasivni starši, zbudite se!. *Polet*, 6 (4), 54 –55.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (1999). Športna vzgoja v vrtcu. *Šport*, 47 (2), 10–12.
- Videmšek, M., Kropelj, V. L., Štihec, J., Kondrič, M. in Karpljuk, D. (2002). Predšolska športna vzgoja v luči novega kurikulumu za vrtce. *Šport*, 50 (4), 29–32.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Kondrič, M. (2002). Športne dejavnosti za otroke in starše. *Šport*, 50 (1), 8–10.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zirnstein, N. (2008). *Možnosti povezovanja športnih in glasbenih vsebin v vrtcu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.