

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

PROGRAM GIBALNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE IN STARŠE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECEZENT

Izr. prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela
MOJCA PUŠPAN

Ljubljana 2010

Zahvala

Rada bi se zahvalila svoji mentorici dr Mateji Videmšek za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.

Iskrena hvala tudi dragima mami in očetu za vso podporo in finančno pomoč pri študiju.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi vsa ta leta stali ob strani.

Ključne besede: gibalne dejavnosti, otrokov razvoj, družina

PROGRAM GIBALNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE IN STARŠE

Mojca Pušpan

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 85; **število slik:** 29; **število virov:** 18

IZVLEČEK

S pomočjo diplomskega dela bi radi seznanili in navdušili starše k spremljanju otrokovega gibalnega razvoja ter k družinskemu športnemu udejstvovanju, da bi bilo obdobje otrokovih prvih treh let doživeto polnejše in globlje. Pomembno je zavedanje, do so gibalne dejavnosti ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavljajo kakovostno življenje. Ker je obdobje otroštva ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno aktivnost, je treba pravočasno poskrbeti, da se bodo otroci navajali na aktiven in zdrav življenjski slog. Največji vpliv na otrokov gibalni razvoj ima družina, saj mu le ta omogoča prve stike z okoljem in je odgovorna za otrokovo zgodnje učenje. Pomembno je, da se starši spoznajo in izobrazijo na gibalnem področju svojega otroka, saj je zanj pomemben vsak dotik, vsak gib, vsak dvig. Iz leta v leto se širi povpraševanje in želja po čim bolj kakovostni in strokovno vodeni vadbi za najmlajše, zaradi česar smo se tudi odločili, da naredimo en smiselni program gibalnih dejavnosti, pri katerem poleg otrok, sodelujejo tudi starši. Naloga staršev pri vadbi je spodbujanje otroka, pomoč pri izvedbi različnih gibalnih nalog, občutek večje varnosti in zaupanja. Vse dejavnosti, ki jih starši izvajajo skupaj s svojimi otroki, predstavljajo tudi za njih aktivno sprostitev. Med samo vadbo se med njimi vzpostavlja pristrčen kontakt, pogloblja se čustvena povezanost. Omenjeni program gibalnih dejavnosti bo namenjen profesorjem športne vzgoje, študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete ter vsem, ki jih delo z otroki zanima in ki bi morda radi tako vadbo v bodoče tudi izvajali, in za to potrebujejo konkretne napotke.

Key words: Physical activity, child development, family

MOTOR ABILITIES PROGRAM FOR CHILDREN AND PARENTS

Mojca Pušpan

Sports special education, elementary physical education

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

No. of pages: 85; No. of images: 29 ; No. of sources: 18

ABSTRACT

The aim of the thesis is to inspire parents to monitor motor development of their children and to involve sport in their everyday life making the period of their child's first three years more complete. Physical activity is crucial for a good quality of life. Children have to get used to a healthy and active lifestyle as soon as possible since childhood is essential in establishing habits for lifelong physical activities. The family has the most important influence on children's motor development, because it gives them the first contact with the environment and is responsible for their early learning. Parents have to be educated in the field of their child physical movement, since every touch, every gesture and every movement count. The demand and desire for the best possible professionally guided exercise for children is increasing every day, we therefore decided to prepare a program of physical activities that would involve not only children but also parents. Parents have to promote their children during exercises, assist them and provide them a sense of greater security and confidence. All these activities carried out together with children represent an active exercise for parents themselves. The exercises help them establish a contact and become emotionally connected. The program of motor activities is intended for physical education professors, students of the Faculty of Sport and the Education faculty and to all interested in working with children who may want to practice this kind of exercises in the future and need help how to do it.

KAZALO

1. UVOD	9
1.1. POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI	12
1.2. GIBALNI RAZVOJ OTROKA DO TRETJEGA LETA STAROSTI	12
1.3. GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA DO TRETJEGA LETA STAROSTI	13
1.4. GIBALNE DEJAVNOSTI OTROKA DO TRETJEGA LETA STAROSTI	14
1.4.1. <i>NARAVNE OBLIKE GIBANJA</i>	14
1.4.2. <i>UPRAVLJANJE S PRSTI, ROKAMI IN NOGAMI</i>	17
1.4.3. <i>VZPOSTAVLJANJE IN OHRANJANJE RAVNOTEŽJA V RAZLIČNIH POLOŽAJIH MED GIBANJEM</i>	17
1.4.5. <i>PLESNE IGRE</i>	18
1.4.6. <i>DEJAVNOSTI V RITMU</i>	18
1.4.7. <i>OSNOVNE DEJAVNOSTI Z ŽOGO</i>	18
1.5. POMEN IN VLOGA ŠPORTA V DRUŽINI	18
1.6. VPLIV STARŠEV NA ŠPORTNO AKTIVNOST OTROK	20
1.7. POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI	21
1.8. ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA ZA NAJMLAJŠE	23
1.9. IGRA KOT GLAVNO SREDSTVO RAZVOJA OTROK	24
1.9.1. <i>POMEN GIBALNE IGRE ZA OTROKE</i>	25
1.9.2. <i>VRSTE OTROŠKE IGRE</i>	25
1.9.3. <i>NEKATERE SKUPNE ZNAČILNOSTI ELEMENTARNIH GIBALNIH IGER</i>	26
1.9.4. <i>DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE ELEMENTARNIH IGER ZA OTROKE OD ENEGA DO TREH LET</i>	27
1.10. NAMEN DIPLOMSKEGA DELA	27
1.11. CILJI DIPLOMSKEGA DELA	29
GLEDE NA PREDMET IN PROBLEM SO CILJI DIPLOMSKEGA DELA:	29
2. METODE DELA	30
3. RAZPRAVA	31
3.1. VAJE ZA STARŠE IN OTROKE	31
3.1.1. <i>KAJ SMETE IN ČESA NE SMETE MED IZVEDBO VAJ</i>	31
3.1.2. <i>NAVODILA ZA IZVEDBO VAJ</i>	32
3.1.3. <i>OGREVANJE</i>	33
3.1.4. <i>OBREMENITEV</i>	33

3.1.5. DIHANJE	34
3.1.6. RAZTEZANJE.....	34
3.1.8. <i>NAMEN IN POMEMBNOST VAJ</i>	43
3.2. PROGRAM GIBALNIH DEJAVNOSTI ZA STARŠE IN OTROKE OD ENEGA DO TREH LET	44
3.2.1. <i>MATERIALNE RAZMERE</i>	44
3.2.2. <i>DOLGOROČNI NAČRT PROGRAMA GIBALNIH DEJAVNOSTI</i>	46
3.2.3. <i>PRIPRAVE ZA POSAMEZNO VADBENO ENOTO</i>	48
3.2.3. <i>KRATEK OPIS PROGRAMA GIBALNIH DEJAVNOSTI</i>	49
4. SKLEP.....	82
5. LITERATURA.....	84

KAZALO SLIK

SLIKA 1,2,3 : VAJA ZIBANJE LEVO – DESNO.....	35
SLIKA 4,5: VAJA ZIBANJE SEM IN TJA.....	35
SLIKA 6,7: ŽENSKI SKLEKI.....	36
SLIKA 8,9: ŠKARJICE SEDE.....	36
SLIKA 10: POŠEVNO DVIGOVANJE TRUPA.....	37
SLIKA 11,12: VAJA MALI MOST.....	37
SLIKA 13: MALI MOST NA ENI NOGI.....	38
SLIKA 14,15:DVIGOVANJE GOLENI.....	38
SLIKA 16,17: DVIKANJE PET.....	39
SLIKA 18,19: RAZTEZANJE SEDE.....	39
SLIKA 20: RAZTEG STEGENSKIH MIŠIC.....	40
SLIKA 21,22,23: ZIBANJE NA VELIKI ŽOGI.....	41
SLIKA 24,25: ZIBANJE NA VELIKI ŽOGI Z ROTIKOM TAL Z ROKAMI.....	42
SLIKA 26: POSTAVITEV POLIGONA.....	52
SLIKA 27: POLIGON - VAJE S POUADRAKOM NA PRAVILNI HOJI	56
SLIKA 28: POLIGON – VAJE S POUARKOM NA PLEZANJU.....	63
SLIKA 29: VADBA PO POSTAJAH.....	70

**OTROKOVO ŽIVLJENJE SE OBLIKUJE V PRVIH NEKAJ LETIH ŽIVLENJA.
ČE SO OSNOVNE OTROKOVE POTREBE ZADOVOLJENE, ČE UŽIVA VELIKO
LJUBEZNI, POZORNOSTI IN IMA MNOGO SPODBUD, IMA VELIKO MOŽNOSTI,
DA SE BO RAZVIL V SREČNEGA ČLOVEKA.**

1. UVOD

Dandanes je življenjski ritem precej drugačen kot takrat, ko smo bili sami otroci. Že dolgo se iz leta v leto način življenja umika naravi. Vedno bolj smo oddaljeni od nje in od svojega bistva. Ne potrebujemo več telesnih sposobnosti za samo preživetje. Danes so potrebne tudi druge sposobnosti, da v stresnem okolju ohranjamo ravnovesje. Vse to se pozna v razvoju otrok. Spoznavanje in doživljanje življenja se pri novorojenčkih odvija intenzivneje. Sam fiziološki razvoj telesa pa zahteva svoj čas, ki je pravzaprav enak kot pred desetletji. Pomembno je, da se starši tega zavedajo in se pripravijo na otrokov razvoj (Semolič, 2008).

Družina je tista prva vez med otrokom in zunanjim svetom, ki otroku nudi zavetje, varnost, toplino in ga pripravlja na samostojno življenje. Poleg čustvenega in socialnega razvoja ima pa družina velik vpliv tudi na gibalni razvoj otroka (Tušak, 2009).

Gibalne dejavnosti oziroma aktivnosti nam omogočajo kakovostno življenje. Potrebno se je zavedati, da je z njimi treba začeti pravočasno. Veliko raziskav je že potrdilo, da kar zamudimo v zgodnjem razvoju, ne moremo več nadoknadi. To pomeni, da se naš razvoj začne že z samim rojstvom, ta pa prinese našo potrebo po gibanju, premikanju, tikanju, doživljanju, spoznavanju.

Redna gibalna aktivnost v otroštvu ima pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev, varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti. Gibalni razvoj je še posebno izrazit v prvih treh letih otrokovega življenja, saj je takrat najhitrejši. S samim gibanjem otrok zaznava okolico, odkriva svoje telo, doživlja veselje, gradi na samozaupanju. Gibanje mu daje občutek ugodja, veselja ter predstavlja ključni trenutek, ko otrok pridobiva pozitivne izkušnje in krepi svoj pogum, da uspešno napreduje (Videmšek, 2007).

V začetnih letih se gibanje prikazuje in osvaja preko igre, ki otroku omogoča tudi spoznavanje drugih ljudi in ga preko tega pripelje do sodelovanja z drugimi. Glede na to, da je otrok v prvih treh letih življenja odvisen od staršev so ravno oni tisti, ki mu morajo nuditi vse pogoje in s tem omogočiti kakovostne gibalne aktivnosti.

Dobro je, če gibalne aktivnosti pričnejo takoj po rojstvu s pravilnimi prijemi otroka, pestovanjem, previjanjem, premikanjem, saj je za otroka pomemben vsak dotik, gib, dvig. Vsaka napaka lahko na otrokovem razvoju pusti trajne posledice, ki jih je kasneje kot zelo težko popraviti ali odpraviti.

Pomembno je, da se starši zavedajo, da sta potreba po igri in gibanju temeljni otrokovi potrebi. Ravno zaradi tega je pomembno, da so starši otroku na razpolago in mu pomagajo in sodelujejo pri gibalnih aktivnosti (Videmšek, 2007).

Vadba za otroke in starše je pomembna zaradi različnih vidikov. Omenili smo že, da se otrok ob starših počuti bolj varnega in zaradi tega tudi rajši sodeluje pri sami vadbi. Otrok se počuti bolj sproščenega in uspešno izvaja tudi težje naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel. Hitreje se začne zavedati svojih sposobnosti in razvijajočega se gibalnega znanja. Tekmovati začne sam s seboj. V zelo kratkem času postaja vedno bolj spreten, močan, hiter, gibčen, vzdržljiv, samostojen. Zaznavati začne svoj napredek in ga doživljati kot uspeh. Poleg vseh pozitivnih učinkov, ki jih vadba prinaša za otroke, pa je zelo primerna tudi za starše, ki sodelujejo pri njej. Mnoge dejavnosti predstavljajo za starše aktivno in prijetno sprostitev. Vadba vzpodbuja njihov interes, da začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka. Velikega pomena je pa tudi kontakt, ki se vzpostavlja med staršem in otrokom. Krepi in pogloblja se čustvena povezanost.

Naši otroci rastejo v svetu, ki je poln negativnih pojavov. Nenehno tekmovanje, hrup, stres – vse to povzroča pri otrocih sindrom živčne prenapetosti, ki je bil včasih značilen le za odrasle.

Otroci so radovedni in želijo spoznati vse, kar se dogaja okoli njih. Na okolje se odzivajo zelo intenzivno, zato jih starši pogosto ne uspejo obvarovati pred vsemi temi vplivi. Tako se danes velikokrat dogaja, da so otroci prenapeti, napadalni, nezbrani. Njihova napetost se lahko kaže tudi telesno. Mučijo jih bolečine v trebuhu, krči itd. Te motnje lahko postanejo kronične in oslabijo tako telesno kot duševno zdravje otrok ter s tem ogrozijo njihov razvoj (Srebot in Menih, 1996).

O otrokovi igri je bilo napisanih in izrečenih že veliko besed in misli. Igra predstavlja neizčrpan vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra je kot svojevrsna dejavnost najprimernejša otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja: v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem.

Otrok, igra, veselje, sproščenost, ustvarjalnost so pojmi, ki jih zelo pogosto povezujemo, kadar govorimo o dejavnostih otrok. Igra je dejavnost, ki se začne v družini. Igro poznamo, odkar obstaja človeštvo. Je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Otrok je namreč v igri samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja »tukaj« in »sedaj«, uživa v dejavnosti sami.

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb in otrok izraža sebe v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju.

Sam način igranja je v veliki meri odvisen od otrokove starosti oziroma njegove razvojne stopnje kot tudi od pripomočkov, ki do neke mere opredeljujejo vsebino igre.

Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen le z že obstoječimi idejami v igri, ampak išče nove načine, kako jo obogatiti in nas s tem tudi spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila različnim okoliščinam. Otrokova igra je namreč vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali.

Obdobje med prvim in tretjim letom starosti je temelj gibalnega razvoja, saj je takrat otrokov organizem najbolj izpostavljen vplivom okolja. Ustrezne gibalne dejavnosti so ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti.

1.1. POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI

Otrokovo doživljanje in dojemanja sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi in gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnosti ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. Z gibanjem 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.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih treh letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih skladnostno zahtevnejših športnih elementov in dejavnosti. V začetnem obdobju otrok pridobiva izkušnje z igro (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne naloge zahtevajo od otroka, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, to pomeni, da sodeluje. Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načina in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

1.2. GIBALNI RAZVOJ OTROKA DO TRETJEGA LETA STAROSTI

Gibalni razvoj se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Še posebno je človekov gibalni razvoj izrazit v prvih treh letih življenja. Že v prvih dveh letih doseže otrok take gibalne zmožnosti, ki jih ni sposobno nobeno drugo bitje in se kažejo v pokončni hoji.

Od povsem nemočnega novorojenca, ki se sam ne more premakniti z mesta in ki ne more z roko prijeti najpreprostejšega predmeta, otrok doseže stopnjo, ki lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti (Horvat in Magajna, 1987).

Vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato lahko vidimo razlike v njihovem gibalnem razvoju. Te razlike so odvisne od razvoja inteligentnosti, od zdravstvenega stanja otroka in tudi od vadbe. Otroško telo neprestano raste in se razvija v nasprotju z ustaljenim organizmom odraslega človeka. Na rast in razvoj pa v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno.

Gibalni razvoj je še posebno močan v prvih treh letih otrokovega življenja. Na boljši gibalni razvoj vplivajo tudi življenjske razmere: čist, raven in trd prostor, primerna obleka in obutev, pozitiven odnos, režim, ki otroku omogoča, da se giblje po svoji želji, spontanost, sproščenost, igrače, ki ga spodbujajo h gibanju in ustvarjanju. Vse to je najboljša pomoč otroku, ki jo lahko nudijo starši. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če mu primanjkuje gibanja, lahko zaostane v gibalnem razvoju. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne osvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali sploh ne razvijejo (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.3. GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA DO TRETJEGA LETA STAROSTI

Otrokov gibalni razvoj poteka po razmeroma ustaljenem redu, po cefalokavdalni in proksimodistalni smeri.

Cefalokavdalsna smer pomeni postopen nadzor mišic od glave navzdol.

Proksimodistalna smer pa govori o nadzoru mišic od centra telesa (od hrbtenice) navzven. Otrok obvlada najprej gibe trupa, nato rok in na koncu zapestja in prstov (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrokov gibalni razvoj se torej prične z gibi glave in poteka preko rok, zgornjega dela trupa o nog in stopal. Po prvih štirih mesecih življenja ima glava tako močan položaj, da lahko otrok že sedi v naročju. Počasi si začne prisvajati vse predmete, ki so v dosegu njegovih rok. Prvo prijemanje je počasno, nerodno in predstavlja bolj poskus, kako predmet pred sabo prijeti. V legi na trebuhu pa se otrok poskuša že plaziti. Gibalni razvoj otroka se nadaljuje preko glave in zatilja do mišic trupa. Z razvojem hrbtnih mišic se otrok že dvigne v napol sedečo držo.

Okoli desetega meseca starosti lahko že sedi brez opore. Ko preko različnih oblik sedenja, kobacanja, opiranja in plazenja osvoji pokončno stoji, previdno začne prve korake, ki so še nestabilni. Ponavadi to otrok naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem. Takrat se za otroka odpre nov svet, kajti prosto začne opazovati od zgoraj navzdol in pred seboj, kar mu predstavlja nova doživetja. Otrokova hoja je na začetku zelo negotova. Iz dneva v dan povečuje svojo zanesljivost in približno v osemnajstem mesecu starosti poskuša tekati naokoli. Hoji se pridružijo plezanje, potiskanje, dviganje, vlečenje in metanje.

Do tretjega leta starosti poskuša otrok osvojiti vse naravne oblike gibanja, kot so: hoja, tek, plazenje, dviganje, spuščanje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje, ujemanje, skoki, vese, plezanje.

1.4. GIBALNE DEJAVNOSTI OTROKA DO TRETJEGA LETA STAROSTI

1.4.1. NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Plazenje

Plazenje je del normalnega otrokovega gibalnega razvoja. Plaziti se začne, ko osvoji sedeči položaj in razvije dobro ravnotežje, torej pri desetem mesecu življenja. Otrok se najprej začne plaziti z isto roko in nogo, nato pa začne navzkrižno uporabljati okončine – leva roka, desna noga in obratno.

Plazenje je koristno ker se tako hitreje razvijajo in krepijo mišice in sklepi, posebno pa koristi hrbtenici in vodi v postopno osvajanje pokončnega položaja in hoje. Na hrbtenico zelo ugodno vpliva tudi hoja po vseh štirih, ker je med plazenjem razbremenjena. Otrok se pravilno plazi, če enakomerno obremenjuje roke in noge. Prsti na rokah so rahlo iztegnjenim gibanje trupa je enakomerno brez zanašanja, stopala so v osi goleni. Vedeti moramo, kakšno je pravilno plazenje, da lahko prepoznamo morebitne napake in jih s pravilnim pristopom odpravimo (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Hoja

Otroka zanima vse več in več stvari, vedno več hoče vedeti, tako da se sčasoma ob pomoči drugih dvigne v klečeči položaj, kmalu pa mu to uspe tudi brez pomoči. Sledi izkorak v tem položaju in ob pomoči odraslega dvig v stoječi položaj. Nato otrok samostojno stoji in si pomaga z rokami. Ob tuji pomoči ali drže za npr. ograjo začne hoditi, za začetek vstran, pri tem premakne roke, nato noge. Po hoji, ko ga držimo z obema rokama, sledi držanje z eno roko. Otrok se lahko pri enem letu skloni in pobere igračko, pri tem pa se z drugo roko drži.

Samostojna hoja se ponavadi razvije od desetega do štirinajstega meseca starosti. Hoja je funkcija, ki postopno dozoreva, zato se prva hoja razlikuje od razvite hoje. Na začetku otroci hodijo z bolj ali manj razširjenimi nogami, z rokami pa si pomagajo obdržati ravnotežje. Njihova začetna hoja je vijugasta, neenakomerna in prepletena s padci (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Tek

Otrokov prvi tek je bolj podoben hitri hoji. Po tretjem, četrtem letu starosti postaja hoja že bolj enakomerna, tek bolj dinamičen, število padcev pa se močno zmanjša. Različne vaje hoje in teka krepijo mišice nog, trupa in ramenskega obroča. Vplivajo tudi na pravilno izoblikovanje stopalnega loka. Hoja in tek pomembno vplivata na delovanje notranjih organov, dihal, prebavil in krvnega obtoka.

Potiskanje, vlečenje, nošenje, dvigovanje

Tovrstna gibanja izvajajo otroci, ko je njihova hoja že dovolj utrjena in nadzorovana. Nošenje, dviganje, vlečenje in potiskanje predmetov so za otroke zelo koristne vaje. Zaradi krepilnega učinka na roke, trup in noge jih vključujemo v športno vzgojo, vendar moramo biti pri izbiri teh vaj še posebno previdni.

Teža predmeta, ki ga otrok nosi, potiska ali vleče, ne sme biti prevelika, ker mišice še niso dovolj utrjene, da bi nosile večja bremena.

Čeprav te vaje zahtevajo večjo pozornost in previdnost, to ni razlog, da se jih izogibamo. Ravno nasprotno, delamo jih vedno, kadar imamo ustrezne možnosti in sredstva, ker z njimi okrepimo otroka. Še posebno so te vaje koristne z vidika organiziranosti, saj z njimi navajamo na red in disciplino. Otroci lahko pomagajo pri pospravljanju in pripravljanju orodij oziroma ustreznih standardiziranih pripomočkov. Vaje naj bodo kratke, včasih samo hipne, za spremembo ritma in v navzočnosti staršev ali vaditelja (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Vese

Otroci radi preskušajo moč svojih rok na vesi na veji, drogu, ograji. Pri treh, štirih letih pa znajo in zmorejo narediti opičjo veso.

Metanje, lovljenje, zadevanje

To so gibanja, ki razvijejo osnovne sestavine otrokove motorike. Za njihovo izvajanje so potrebne skladnost gibanja, natančnost, hitra odzivnost in pravšnje aktiviranje moči za premagovanje teže predmeta (Kosec in Mramor, 1991).

Eno telo stari otroci večkrat namerno mečejo žogo brez cilja. Triletni otroci so pri vajah z žogo pogostokrat neuspešni. Metanje žoge jim povzroča velike težave. Kadar poskušajo žogo ujeti, jim večkrat pade na tla, saj je gib ujemanja prepočasen. Zaradi premajhne sposobnosti ocenjevanja razdalje in moči meta ne zadenejo cilja.

Skoki in poskoki

Različni skoki in poskoki predstavljajo otrokom velik izziv, ki pa zahteva obilo gibalne spretnosti oziroma elastičnosti. V drugem letu starosti otroci poskušajo sonožno skakati, kar jim ne povzroča večjih težav. Skačejo že v daljino, globino (skok s postelje na tla) in višino (obiranje sadežev). Skok v višino jim povzroča največ težav. Pri treh letih starosti otroci že skačejo enonožno.

Pri vadbi skakanja otrok razvija odzivno moč, ravnotežje, koordinacijo gibanja in pogum, zlasti pri skokih v globino, ki so za otroke še posebno atraktivni.

Skoki in poskoki vplivajo na gibljivost nožnih sklepov, krepijo se ve nožne mišice, zlasti stopal, prav tako krepijo trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.4.2. UPRAVLJANJE S PRSTI, ROKAMI IN NOGAMI

S prsti, rokami in nogami otrok skozi igro pridobiva nove gibalne izkušnje, ki so osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Zlasti med poldrugim in tretjim letom otrok tudi s tipanjem dojema, odkriva in raziskuje svet okoli sebe. Zato je potrebno gibalno dejavnost usmeriti tudi na tipanje. Pri tem ne gre le za otipavanje z rokami oziroma prsti, kjer otrok zazna določene lastnosti predmeta, ampak za razvoj taktilnega občutenja celega telesa in razvoj občutenja z nogami. Otrok z različnimi igrkami spoznava tudi barve, oblike in površine, jih šteje in razvršča po barvi, velikosti in obliki (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.4.3. VZPOSTAVLJANJE IN OHRANJANJE RAVNOTEŽJA V RAZLIČNIH POLOŽAJIH MED GIBANJEM

Pomagamo si lahko z različnimi vajami, kot so: stoja na eni nogi, hoja po črti, po vrvi, hoja po nizki klopi. Ravnotežje lahko vzpostavljamo tudi na veliki žogi, valju, vendar vedno z našo pomočjo.

1.4.4. IZVAJANJE ELEMENTARNIH IGER

Pri izvajanju elementarnih iger se poslužujemo predvsem lovljenja, skrivanja, rajanja. Vse igre lahko počnemo s športnimi pripomočki ali brez njih.

1.4.5. PLESNE IGRE

Pri plesnih igrah se osredotočimo predvsem na ponazarjanje različnih predmetov, živali, pojmov. Pomembno je tudi samo gibanje z glasbeno spremljavo, kjer lahko tako kot pri elementarnih igrah vključimo zraven tudi športne pripomočke.

1.4.6. DEJAVNOSTI V RITMU

Lahko počnemo različne ritmične dejavnosti z rokami in nogami. V veliko pomoč so nam športni pripomočki, kot so na primer palica, ruta, trak itd.

1.4.7. OSNOVNE DEJAVNOSTI Z ŽOGO

Žoga predstavlja otroku v starostnem obdobju med enim in tretjim letom zelo zanimiv športni pripomoček, zato je pomembno, da se vaditelji tudi usmerijo v različne vaje z žogo. Sem spada domišljijско igranje z žogo, preigravanje, nošenje, lovljenje, kotaljenje, metanje, zadevanje cilja, odbijanje žoge ali balona itd.

1.5. POMEN IN VLOGA ŠPORTA V DRUŽINI

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.

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi učinkovito prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Petrović, 1991).

Prosti čas v današnji družini najpogosteje pomeni možnost za skupno razvedrilo, igro, delo in šport. Kako bo družina in seveda otrok preživel prosti čas, je odvisno od staršev in njihovega zavedanja pomena športa.

Šport je prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim vzgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti.

Šturm, Petrović in Strel (1990) so utemeljili pomen športne vzgoje v družini:

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji kasneje ni mogoče nadomestiti.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj. Zaradi povezanosti fizične in duhovne narave pa gibalna aktivnost otroka vpliva tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje, odnose v družini.
- Športna dejavnost vpliva na homogenizacijo družine in družinsko integracijo.

Šport je tako pomemben kompenzacijski dejavnik negativnih civilizacijskih trendov na vzgojo otrok in celostno podobo družine.

Športu kot sooblikovalcu življenjskega sloga družine bo torej treba posvetiti večjo pozornost kot doslej.

1.6. VPLIV STARŠEV NA ŠPORTNO AKTIVNOST OTROK

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok še zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja, od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Eden pomembnih vidikov staršev je ta, da z otrokom čim več sodelujejo oziroma počnejo z njim najrazličnejše stvari.

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 zgodnjem otroškem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja šport tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega sloga družine.

Vključevanje odraslega v otrokovo igro je zelo pomembno, saj lahko otroku ponuja optimalne spodbude za njegov razvoj oziroma ga spodbuja in usmerja k novim miselno zahtevnejšim dejanjem.

Obstajajo trije tipi t.i. območja bližnjega razvoja, s katerim Vigotski opredeljuje razkorak med otrokovo dejansko razvojno ravno in potencialni ravno, ki jo otrok lahko doseže ob pomoči odraslega (Zupančič, 2001).

- Prvi tip obsega različne oblike namerne pomoči odraslega partnerja otroku. Odrasli pomaga otroku v igri izvesti neko dejanje in ga pri tem uči novih spretnosti.
- Drugi tip območja bližnjega razvoja je otrokovo stimulatívno okolje, ki otroku ponuja raznovrstne pripomočke, materiale itd. in vpliva na razvoj otrokove igre ter na njegov splošni razvoj.
- Tretji tip območja bližnjega razvoja je igra sama, saj v njej otrok doseže raven, ki je nad njegovo trenutno voljo.

Vigotski je izpostavil dva dejavnika, ki pomembno vplivata na spodbujanje otrokovega razvoja v smislu območja bližnjega razvoja.

- Prvi dejavnik je intersubjektivnost, kar pomeni, da odrasli v otrokovo igro vnese svoj način rokovanja s pripomočkom, ki ga otrok še ne pozna, vendar je v območju bližnjega razvoja. Otrok bo po opazovanju odraslega takšno vedenje uvrstil v svojo igralno dejavnost.
- Drugi dejavnik je uokvirjanje igre. Odrasli, ki učinkovito uokvirjajo otrokovo igro, bo med trajanjem igre spreminjal in prilagajal stopnjo svoje pomoči otroku glede na njegove sposobnosti, trenutno razpoloženje itd.

Odrasli, predvsem starši in učitelji, imamo torej izjemno pomembno vlogo pri oblikovanju, razvoju in poteku otrokove igre. Zavedati pa se moramo dejstva, da samo s svojo prisotnostjo še ne zagotavljamo delovanja v območju bližnjega razvoja.

1.7. POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE SKUPAJ S STARŠI

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej osvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za komunikacijo. Zato je naloga staršev, da nenehno spodbujajo otroke v njihovih gibalnih sposobnosti, se z njimi igrajo. Pomembno je, da zadovoljujejo in krepijo otrokovo potrebo po gibanju. Spodbudno družinsko življenje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot. Otrok prevzame navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine temelj za otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost .

Pomembno je, da vsak otrok čim prej ustvari pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V zgodnjem otroštvu ima kot že rečeno glavno vlogo družina, zato je pomembno, da starši omogočijo svojemu malčku, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti.

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci skupaj s svojim starši pod strokovnim vodstvom, postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni.

Po kakovosti in obsegu 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.

S hkratnim vključevanjem staršev in otrok v redno športnorekreativno vadbo v okviru različnih društev in klubov namreč omogočamo otrokom, da igraje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Vključevanje staršev v skupno športno vadbo z otroki je pomembno z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje, mu zaupa in uspešno izvaja težje naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmoget. Otrok tekmuje sam s seboj, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden postaja vse bolj spreten, močan, hiter. Otrok se nauči zaznati svoj napredek in ga začne doživljati kot uspeh. Otrok je pri gibalnih nalogah zelo ustvarjalen in prizadeven, zato naj starši njegove rešitve sprejemajo resno in objektivno. Otrokovo prizadevanje naj pohvalijo.

Izvajanje dejavnosti najmlajših skupaj s starši ima številne prednosti:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo zagotovijo starši med vadbo.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom. Tako se tudi sami razgibajo.
- Starši me skupno vadbo z otrokom vzpostavijo pristrčen stik. Čas, ki ga preživijo z otrokom, je prijetno in veselo doživetje, ko se pogloblja čustvena povezanost med starši in otrokom. Ob nerodnih situacijah in spodrslijajih se vsi sproščeno nasmejejo. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, da pa je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- S tem spodbujamo starše, da spoznavajo gibalne sposobnosti svojih otrok in zavestno začnejo spremljati njihov gibalni razvoj (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne dejavnosti naj otroci skupaj s starši izvajajo večkrat na teden, sicer ne bodo tako učinkoviti. Kadar le utegnejo, naj odidejo z otrokom na sprehod v naravo, na svež zrak itd.

1.8. ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA ZA NAJMLAJŠE

Gibanje in igra sta osnovni otrokovi potrebi. V današnjem, vedno bolj motoriziranem in tehnološko obarvanem času, postaja igra otrok vedno bolj statična. Ravno zato morajo starši, učitelji, vaditelji spodbujati otroke h gibanju in jim omogočiti, da aktivno in zdravo preživljajo svoj prosti čas. Neprimernost spodbud pri naših najmlajših je zlasti v neuravnoteženosti med možnostjo za razvijanje fine in grobe motorike. Danes imajo otroci veliko didaktičnih igrac za ročne in umske igre, kar naj bi razvijalo višje duševne funkcije, nimajo pa take možnosti igranja v sodobno opremljenih telovadnicah, kjer bi lahko sproščali telesno energijo, ki se kopiči in kaže kot nemir ali kot nesprejemljivo vedenje (Kremžar, 1997).

Gibalne dejavnosti za otroke med prvim in tretjim letom starosti potekajo preko igre. Pri tem je potrebna uporaba najrazličnejših športnih pripomočkov in igral. Športni pripomočki se uporabljajo za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti. Uporaba pripomočkov je odvisna predvsem od učiteljeve domišljije.

V obdobju je domišljijski svet zelo močan, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo v obliki igre. Tako ja učinek uporabe pripomočkov in igral nedvomno neprimerno večji.

Otroci veliko lažje in z večjim užitkom premagujejo ovire, če jim predstavimo gibalne naloge v obliki pravljice ali jih spodbudimo, da se poistovetijo s kakim knjižnim ali risanim junakom. Odziv in zanimanje otrok sta v tem primeru neverjetna. Zato je pomembno, da ima tudi učitelj na vadbi dovolj domišljije in se zna vživeti v svet otrok. Nikoli pa ne smemo pozabiti, da naj bo vadba v prvi vrsti prijetna. Otroci se morajo predvsem zabavati in se dobro počutiti (Videmšek, 2003).

Prostor za igro oziroma primerno opremljene telovadnice nudijo otrokom, da sprostijo energijo, zadovoljijo potrebo po gibanju in igri ter navezujejo socialne stike. Otrok v igri spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil ter spoštovanje in upoštevanje različnosti. Otrok razvije tudi ustvarjalnost, ko z igrali išče različne poti in načine za rešitev določene gibalne naloge, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Jovan, 2002).

Na slovenskem trgu je danes pestra izbira športnih pripomočkov in igral, ki so primerni za vadbo otrok od enega do treh let. Kar nekaj je zastopnikov in uvoznikov, ki jih uvažajo iz tujine. Nujno pa je potrebno izkoristiti in preurediti že obstoječe prostore, telovadnice, igralnice in seveda priskrbeti nove športne pripomočke in igrala. Pri samem nakupu športnih pripomočkov in igral je treba vedeti, iz kakšnega materiala so, kakšno varnost zagotavljajo in kako jih je potrebno uporabiti, da bodo doseženi želeni cilji. Pomembno je tudi, da so privlačni za otroke.

1.9. IGRA KOT GLAVNO SREDSTVO RAZVOJA OTROK

Igra je dejavnost, ki se od drugih dejavnosti loči zlasti po tem, da je namerna, usmerjena na predmete, notranje motivirana, da so posledice odsotne in da gre za oblikovanje alternativne stvarnosti. Za igro je torej značilno, da je prijetna dejavnost, ki sama sebe krepi in nagraduje. V igri je bistvenega pomena igralna dejavnost in ne doseganje njenih prvotnih ciljev. Igra je namerna in ciljno usmerjena. Predmeti, na katere je usmerjena igralna dejavnost, niso le igrače, ampak tudi drugi živi in neživi predmeti v otrokovem okolju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja, od gibalnega, spoznavnega do čustvenega in socialnega (Marjanovič Umek, 2001).

1.9.1. POMEN GIBALNE IGRE ZA OTROKE

Kot smo že omenili, sta potreba po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi. Pomembno je, da se igra, kot rdeča nit, prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnosti, ki je notranje motivirana, svobodna, odprta in ta otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, 2000).

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše razsežnosti. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj.

Psihologi ugotavljajo, da se otrok igra, ker se razvija, oziroma, da se razvija zato, ker se igra. Tako lahko z gibalno igro vplivamo na celosten razvoj otroka (Rajtmajer, 1990).

Gibalna igra je aktivnost, s katero otrok na priroden, svoboden, zanimiv, privlačen, skupen in zabaven način zadovoljuje skoraj vse svoje biološke in socialne potrebe po gibanju.

1.9.2. VRSTE OTROŠKE IGRE

Posamezni avtorji, ki so z različnih vidikov preučevali igralne dejavnosti, so te zelo različno klasificirali. V Sloveniji je najbolj razširjena klasifikacija otroške igre, ki jo je izdelal Toličič (1961).

Različne vrste igralnih dejavnosti razvršča v štiri skupine:

- **FUNKCIJSKA IGRA** – najpreprostejša vrsta igre. Gre za preizkušanje senzomotornih shem na predmetih: metanje, prijemanje, lovljenje. Otrok preizkuša svoje razvijajoče se gibalne in zaznavne funkcije, hkrati pa tudi neposredno upravlja s predmeti in jih raziskuje.

- DOMIŠLJIJSKA IGRA – različne simbolne dejavnosti, igranje vlog.
- DOJEMALNA IGRA – odraža otrokovo razumevanje odnosov med predmeti, ljudmi ter odnosov med pomeni in simboli. Kaže se kot otrokovo poimenovanje predmetov zunanje realnosti ali dogajanja, sledenje navodilom igralnega partnerja, dajanje navodil. Gre za opazovanje, posnemanje itd.
- USTVARJALNA IGRA – otroci rešujejo različne gibalne probleme.

V prvih dveh letih prevladuje funkcijska igra, ki potem počasi upada na račun razvoja domišljajske in dojemalne igre. Po drugem letu starosti začne prevladovati domišljajska igra, kar je v tesni povezavi z intelektualnim razvojem v tem obdobju.

Prve oblike ustvarjalne igre pa se pojavijo prvič po drugem oziroma tretjem letu, vendar prične oblika igralne aktivnosti prevladovati potem v kasnejših letih (Horvat in Magajna, 1989).

1.9.3. NEKATERE SKUPNE ZNAČILNOSTI ELEMENTARNIH GIBALNIH IGER

Elementarne igre so igre, ki zajemajo naravne oblike gibanj in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutnim okoliščinam in potrebam. Njihove skupne značilnosti so:

- vsebujejo preprosta gibanja,
- pravila so preprosta, niso natančno določena, lahko jih spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (razvojni stopnji otrok, velikosti telovadnice, trenutnemu razpoloženju staršev in otrok...),
- igralni prostor je lahko različen,
- število otrok se lahko poljubno spreminja,
- igralni čas ni predpisan,
- igralni pripomočki niso standardizirani, nadomestimo jih lahko z improviziranimi sredstvi.

1.9.4. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE ELEMENTARNIH IGER ZA OTROKE OD ENEGA DO TREH LET

Pri izvedbi elementarnih iger je potrebno upoštevati naslednja priporočila:

- Igro kratko, jasno in jedrnato razložimo ter jo tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo zahtevna in dvoumna. Pri razlagi stojimo tako, da nas starši in otroci dobro vidijo.
- Če med izvajanjem igre opazimo, da starši in otroci niso razumeli bistva igre, jo prekinemo in posredujemo dodatne informacije.
- Igro vedno poskušamo organizirati tako, da so dejavni vsi otroci in starši.
- Pri izvajanju elementarnih iger postopoma omogočamo otroku, da se seznanja z osnovnimi pojmi, spoznava nove predmete in pravila.
- Pri izbiri elementarnih iger moramo biti pozorni na razvojno stopnjo otrok.
- Pri organizaciji elementarnih iger upoštevamo načela postopnosti: od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih k zahtevnejšim oblikam itd.
- Ko opazimo, da začne med igro upadati motivacija otrok in staršev, igro takoj dopolnimo ali spremenimo.
- Izbrano igro lahko ponovimo večkrat, saj potrebujejo otroci v starostnem obdobju od enega do treh let več ponovitev.

1.10. NAMEN DIPLOMSKEGA DELA

Namen diplomskega dela je v prvi vrsti čim boljše predstaviti program gibalnih dejavnosti za starše in otroke od enega do treh let. S pomočjo omenjenega programa bodo starši lahko spoznali vaje, ki jih bodo sami izvajali doma. Namen je navdušiti starše k opazovanju svojega otroka in njegovega razvoja. Spodbudila bi rada uživanje družine v skupnih aktivnostih, da bi bilo obdobje otrokovih prvih treh let doživeto polnejše in globlje.

Omenjen program gibalnih dejavnosti bo namenjen profesorjem športne vzgoje, študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete ter vsem, ki jih delo z otroki zanima in ki bi morda radi tako vadbo v bodoče tudi izvajali, in za to potrebujejo konkretne napotke.

1.11. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela:

- razložiti vpliv gibalnih dejavnosti otrok v zgodnjem predšolskem obdobju na njihov celosten razvoj,
- predstaviti pomen družine in sodelovanja staršev pri otrokovem gibanju,
- izdelati program gibalnih dejavnosti otrok in staršev z različnimi sodobnimi športnimi pripomočki.

2. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabili smo deskriptivno metodo dela. Gradivo smo iskali s pomočjo knjižničnih ter tudi elektronskih medijev. Pri opisu programa gibalnih dejavnosti za starše in otroke od enega do treh let smo si pomagali s svojimi lastnimi izkušnjami, inovativnostjo in kreativnostjo.

3. RAZPRAVA

V nadaljevanju bomo predstavili različne gibalne naloge ter program gibalnih dejavnosti za starše in otroke od enega do treh let. Omenjene vaje (s slikovnim prikazom) smo kasneje tudi uporabili v sami vadbi.

3.1. VAJE ZA STARŠE IN OTROKE

V diplomskem delu smo predstavili in prikazali izvedbo nekaterih vaj, ki jih starši lahko izvajajo sami doma s svojim otrokom.

3.1.1. KAJ SMETE IN ČESA NE SMETE MED IZVEDBO VAJ

- *KAJ LAHKO?*

IZVAJATE vadbo samo takrat, ko sta oba z otrokom za to razpoložena. Otrok začuti vsako vašo napetost ali nejevoljo.

NAJ BO ZABAVNO. Medtem ko izvajate skupaj vaje, govorite, pojte in otroka celostno angažirajte.

PRIPRAVITE mehko, nedersečo podlago, na kateri boste vadili. Okrog namestite blazine ali kaj podobnega, da ublažite morebitne padce in pripravite prijeten prostor za sprostitev ob koncu vadbe.

ZAČNITE POČASI, ko otroka uvajate vadbo. Začnite z eno ali dvema vajama in jih postopno dodajajte. Čeprav je najbolje delati vse vaje vsaj enkrat tedensko, pa ne skušajte narediti vseh vaj v času ene same vadbene ure.

BODITE POZORNI na lastno kondicijo. Pazite, da si ne poškodujete kolen ali hrbta.

BODITE USTVARJALNI. Dodajte kakšno vajo igranja vlog k vadbenim elementom in stvari poimenujte na način, ki ustreza otrokovi ali vaši domišljiji. Za spremljavo si lahko izmislite kakšne norčave rime ali pesmice.

- *ČESA NE SMETE?*

NE SMETE telovaditi, če se otrok ne počuti dobro.

NE SMETE izvajati preveč vaj naenkrat, razen v primeru, da se zelo zabavate in otrok želi še. Ko postanete bolj izurjeni, se čas vadbe podaljša.

NE SMETE delati nobenih vaj, če otrok noče. Če ni pripravljen oziroma ni navdušen, boste njegov odpor s svojim vztrajanjem, da naj vadi, še povečali. Zapomnite si, da delate z otrokom in ne zanj.

NE SMETE otroka spraviti v katerikoli položaj na silo. Z vajami boste morda odkrili otrokova toga mesta, ki jih boste z redno in nežno vadbo in skrbnim sledenjem navodil lahko sprostili.

3.1.2. NAVODILA ZA IZVEDBO VAJ

- Najprej je potrebno udobno obleči sebe in otroka.
- Pripravimo vadbeni prostor z neдрsečo podlago in odstraniti vse nevarne ter ostre predmete.
- Vaje izvajamo samo na igriv način.
- Najprej si pridobimo otrokovo pozornost in zaupanje.
- Z njim navežemo igriv stik. Ko se otrok odziva, izvajamo opisane vaje.
- Prikazanih vaj nikoli ne izvajamo, kadar je otrok lačen, zaspan, utrujen ali kadar joka. Vedno ga najprej potolažimo. Otrok mora biti dobre volje.
- Ko opazite napredek, to ne pomeni, da z opisanimi vajami za preraslo starost prenehamo. Prav nasprotno.

- Vedno se vračajmo na začetek in vaje izvajajmo tako, da spreminjamo količino podpore, s katero otroka držimo. Sčasoma ga ne podpiramo več, ampak vajo preprosto opravimo tako, da bo otrok v izvedbi kar najbolj samostojen.
- Ne prehitvajmo z bolj zahtevnimi vajami, ker to otroku prinese več škode kot koristi. Šele ko vidimo otrokov napredek, začnimo z bolj zahtevnimi vajami.
- Bodimo iznajdljivi in prenesimo opisane prijeme tudi na katero od vaj, ki jo sami prepoznamo kot ustrezno.
- Z razvojem otroka vaje prilagajmo.

3.1.3. OGREVANJE

Telo je treba skrbno in postopoma pripraviti na povečane obremenitve, zato je pomembno, da ga primerno ogrejemo. Z ogrevanjem se zmanjša možnost poškodb in zviša se notranja telesna temperatura. S tem postanejo mišice bolj prožne in pripravljene na prenašanje nadaljnjih obremenitev.

3.1.4. OBREMENITEV

Čeprav je pri vsaki vaji zapisano število ponovitev, pa je obremenitev odvisna od telesne pripravljenosti vsake posameznice. Obremenitev naj bo takšna, da zadnji dve ponovitvi zahtevata nekaj več truda. Seveda pa to velja, če se vajo lahko izvaja še s pravilno telesno držo in ustrezno tehniko. Obremenitev postopoma povečujemo tako, da povečamo število ponovitev ene vaje, kasneje pa izvedemo tudi dve ali več ponovitev. Z rastjo otrok pridobiva na teži, kar tudi predstavlja večjo obremenitev pri izvajanju vaje.

Zavedati se je treba, da starši s krepilnimi vajami, pri katerih za obremenitev uporabljajo težo otroka, ne bodo shujšali, pač pa bodo z omenjenimi vajami krepili preohlapne mišice. Utrjene mišice nudijo sklepom močnejšo oporo in preprečujejo bolečine v hrbtu, zvine ter podobne težave.

Za skladen razvoj mišic, je treba krepiti različne mišične skupine. Zaporedno izvajanje vaj za krepitev samo ene mišične skupine ni primerno. Priporočljivo je, da se po izvedeni vaji za krepitev trebušnih mišic izvede vaja za krepitev hrbtnih mišic. Telesno težo zmanjšamo s kardiovaskularnimi vajami, to so na primer, tek, kolesarjenje ali hitra hoja.

3.1.5. DIHANJE

Tudi ko postane vaja že zelo naporna, se nikoli ne sme pozabiti na enakomerno dihanje in nikoli ni priporočljivo zadrževati sape. Slednje lahko povzroči nevaren dvig krvnega tlaka. Upoštevati je torej potrebno pravilo, ki pravi, da se vdihne pred obremenitvijo ter izdihne med naporom (Tschirner, 2005). S pravilnim dihanjem se lahko mamica tudi med vadbo prijetno sprosti.

3.1.6. RAZTEZANJE

Vadbeni program se vedno zaključi z nežnim raztezanjem med vadbo obremenjenih mišičnih skupin. Enakomerno in predvsem sproščeno je treba dihati tudi med raztezanjem. Raztege se izvaja le do položaja, v katerem se začuti rahlo napetost in ne bolečine. Razteg se zadrži približno 8 do 12 sekund.

3.1.7. SLIKOVNE PONAŽORITVE VAJ ZA STARŠE IN OTROKE

▪ ZIBANJE LEVO – DESNO

Čas trajanja vaje: 30 sekund.



Slika 1: začetni položaj



Slika 2: globok počep



Slika 3: izteg kolen

▪ ZIBANJE SEM IN TJA



Slika 4 in 5: zibanje sem in tja

- **ŽENSKI SKLEKI**

Število ponovitev: 10 ponovitev.

Če ste bolj izkušeni z izvajanjem vaje, lahko dojenček leži pod vami in mu vsakokrat pri spustu podarite poljubček na trebuh.



Slika 6 in 7: ženski sklek

- **ŠKARJICE SEDE (težje izvajanje)**

Čas trajanja: 30 sekund.



Slika 8 in 9: striženje z iztegnjenimi nogami

- **POŠEVNO DVIGANJE**

Število ponovitev: 10 ponovitev na vsaki strani.



Slika10: poševno dviganje

- **MALI MOST**

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 11: začetni položaj



Slika 12: mali most

- **MALI MOST NA ENI NOGI (težje izvajanje)**

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 13: mali most na eni nogi

- **DVIGOVANJE GOLENI**

Število ponovitev: 10 ponovitev.



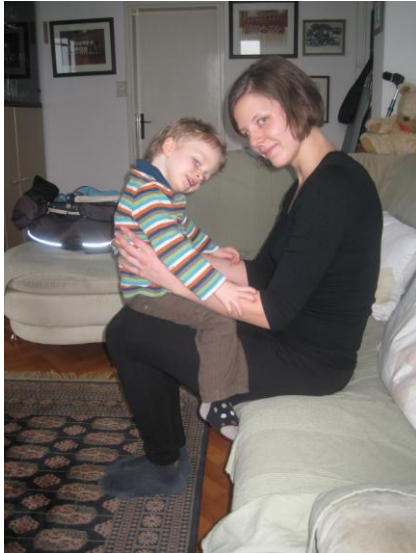
Slika 14: začetni položaj



Slika 15: dviganje goleni

- **DVIGANJE PET**

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 16: začetni položaj



Slika 17: dvig pet od tal

- **RAZTEZANJE SEDE**

Število ponovitev: 5 ponovitev.



Slika 18: začetni položaj



Slika 19: raztezanje spodnjega dela hrbta

- **RAZTEG STEGENSKIH MIŠIČ**

Število ponovitev: 5 ponovitev



Slika 20: raztezanje mišic desne noge

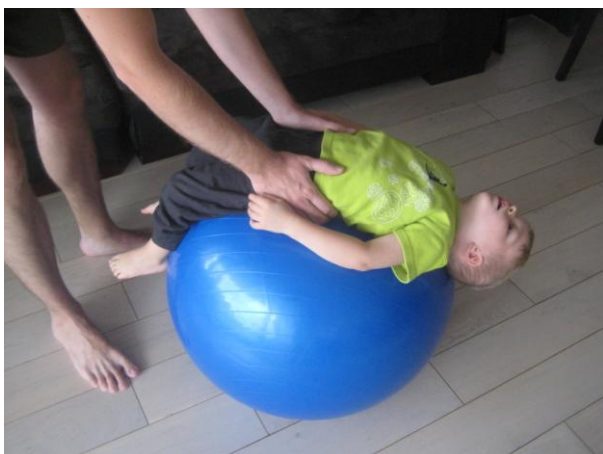
- **VAJE NA VELIKI ŽOGI:**



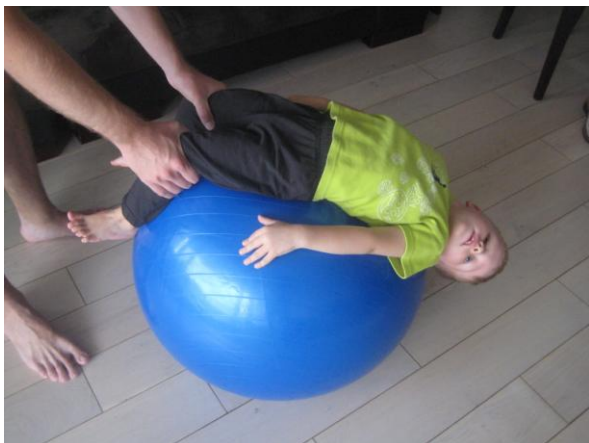
Slika 21: zibanje in valjanje v sedečem položaju



Slika 22 in 23: zibanje in valjanje v ležečem položaju



1. prijem za boke



2. prijem za kolena

Slika 24, 25 : zibanje z dotikom tal

3.1.8. NAMEN IN POMEMBNOST VAJ

Prvi dotiki in prijemi se nadgrajujejo. Pomembno je, da se na začetku naučimo obračanja, previjanja, dvigovanja, pestovanja. Vse to predstavlja dojenčkovo podporo, saj je sam še nezmožen nadzora nad telesom. Vsi ti prijemi so pravzaprav le vzvod, ki omogoča razvijajočemu se dojenčku napredovanje v kontroli telesa.

Otrok je potreben igre in vadbe in takšen trenutek je izvrsten, da se osredotočimo na njega in ga z vajami prijetno zamotimo, nasmejimo, utrudimo. Predvsem pa otroka spoznavamo in ga polno doživljamo.

Starši bodo spoznali otroka še na drugačen način, naučili se bodo ravnati z njim prek celega dneva in ga spodbujati pri gibanju tako hitro, kakor bo ustrezalo njemu.

Z vedenjem in upoštevanjem navedenih dejstev bodo natanko vedeli, česa je otrok že sposoben in česa ne in ne bodo niti pomislili na to, da bi ga primerjali z drugimi otroci, ki so pri enaki starosti morda za njim ali ga prehitevajo.

Pomemben je čas in odnos, ki ga namenimo otroku v razvoju. Mati, ki poglobljeno sprejema svoje otroka in njegov razvoj, potrebuje za vse to veliko časa. Če zaradi tega ne bo vedno vse pospravljeno in skuhan, ni pomembno. Vse, kar šteje, je spoznanje, da otrok napreduje v razvoju, vi pa to spremljate, zaznavate njegov trud in ga spoznavate v mnogih plasteh. Aktivno smo prisotni, ko spozna sebe in okolico. Vse to je odlična popotnica v samostojno življenje. Tako trenutki so vredni največ. Marsikdo zamudi prav to bistveno v odraščanju svojega otroka in ko se tega zave, je mnogo že zamujenega in neponovljivega

3.2. PROGRAM GIBALNIH DEJAVNOSTI ZA STARŠE IN OTROKE OD ENEGA DO TREH LET

Posebnost programa je, da daje velik poudarek na aktivnosti otrok in staršev. Ta aktivnost se kaže predvsem v sodelovanju med staršem in otrokom, spodbujanju, pomoči itd. Kot omenjeno, starši poleg pomoči, ki jo nudijo svojemu otroku, tudi samostojno izvajajo različne športne dejavnosti.

Program je lahko v pomoč pri sami organizaciji in izvajanju take vadbe. V omenjenem programu bomo predstavili raznovrstne vsebine oziroma vadbene enote, ki jih lahko izvajamo v okviru različnih oblik dela (vadba po postajah, poligon itd). Vse vaje so smotrno načrtovane, pestre in zanimive. Vadba je prilagojena potrebam, interesom in sposobnostim otroka v starostnem obdobju od enega do treh let.

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci skupaj s svojim starši pod strokovnim vodstvom, postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni. Po kakovosti in obsegu 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.

3.2.1. MATERIALNE RAZMERE

3.2.1.1. PROSTOR ZA VADBO

Prostor, kjer izvajamo program športnih dejavnosti, mora biti primerno osvetljen, varen, udoben in ustrezno opremljen. Priporočljivo je, da vadbeno enoto organiziramo tako, da omogočamo otrokom in staršem tudi nekaj zasebnosti in intimnosti, če si tega želijo. To lahko izpeljemo tako, da v igralnici uredimo prostor, kamor se lahko družina umakne, če otrok noče sodelovati s skupino ali ga vodena ura ne zanima. Otroka nikoli ne silimo v dejavnosti, ki jih ne želi izvajati, ampak mu ponudimo druge zanimive dejavnosti.

3.2.1.2. PROSTOR ZA SHRANJEVANJE ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV

Poleg prostora za izvajanje vadbe naj bo na voljo tudi prostor za shranjevanje športnih pripomočkov. Igrala in športni pripomočki naj bodo kar se da različni ter kakovostni s količinskega in vsebinskega vidika. Igrala vedno postavljamo tako, da otrokom in staršem zagotovimo varnost. Če je potrebno, štrleče dele vedno obložimo z blazinami in zavarujemo robove. Vedno uporabljamo le varne športne pripomočke in igrala.

3.2.1.3. PREDLAGANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA VADBO

Za izvajanje vadbe otrok skupaj starši predlagamo:

- univerzalne blazine za vadbo,
- polivalentne blazine (različnih barv, oblik in velikosti),
- plezalne lestve,
- letvenike,
- tobogan,
- mini plezalno stezo,
- malo prožno ponjavo (z varnostno blazino),
- mini koš,
- stojala,
- obroče (vseh velikosti in barv),
- podstavke za stojala in obroče,
- žoge (različnih velikosti, oblik, barv, različni materiali, različna teža...),
- balone,
- elastiko,
- barvne rutice,
- kije,
- stožce,
- označbe na tleh,
- like iz mehke pene,
- voziček za športne pripomočke.

3.2.1.4. NEPOGREŠLJIVA POMAGALA

Nepogrešljiva pomagala pri vadbenih enotah sta glasbeni stolp in zgoščanka z različno glasbo, ki je seveda primerna za starostno obdobje otrok od enega do treh let.

3.2.2. DOLGOROČNI NAČRT PROGRAMA GIBALNIH DEJAVNOSTI

Preden se lotimo izvajanja omenjenega programa je treba narediti dolgoročni načrt, v katerem navedemo cilje in vsebine, na podlagi katerih nato sestavimo smiselne vadbene enote.

Primer programa vadbe bo vseboval načrt, iz katerega bo izpeljanih deset posameznih vadbenih enot.

Načrt programa vadbe je napisan za obdobje od septembra do novembra, to pomeni, da bosta zajeta uvajalno obdobje in prvo obdobje, saj menimo, da je ravno začetek tisti najtežji.

Cilji so opredeljeni z vidika razvoja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, z vidika usvajanja različnih znanj ter s čustveno–socialnega vidika.

Prvo, uvajalno obdobje: SEPTEMBER

CILJI:

- Spoznavanje otrok in staršev.
- Spoznavanje različnih gimnastičnih vaj s športnimi pripomočki in brez njih.
- Seznanjanje staršev in otrok z načinom dela.
- Spoznavanje oblačil in obutev, primernih za gibalne dejavnosti.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: hoja, tek, lazenja, plazenja, valjanja.
- Dejavnosti z žogo (podajanja, brcanja, odbijanja...).
- Dejavnosti z obroči.
- Elementarne igre (družinska in skupinska lovljenja, tekalne igre).

Drugo obdobje: OKTOBER, NOVEMBER

CILJI:

- Navajanje na kolektivno vadbo.
- Spremljanje otrokovih gibalnih sposobnosti in znanj.
- Razvijanje koordinacije gibanja vsega telesa.
- Razvijanje pravilne drže telesa.
- Spoznavanje različnih gimnastičnih vaj s pripomočki.
- Spoznavanje različnih elementarnih iger.
- Pridobivanje osnovnih spretnosti z različnimi mehкими žogami.
- Spoznavanje različnih igral in športnih pripomočkov.
- Aktivno sodelovanje staršev.
- Zbujanje veselja, zanimanja in navad za športno vadbo vseh članov družine.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: hoja, tek, lazenje, plazenje, valjanje, skoki, poskoki.
- Dejavnosti z žogo (brcanja, kotaljenja, nošenja podajanja).
- Vaje z obroči.
- Elementarne igre (lovljenja, igre, povezane s tekom, oponašanje živali...).

3.2.3. PRIPRAVE ZA POSAMEZNO VADBENO ENOTO

Na vsaki vadbeni uri sta vedno navzoča dva vaditelja. Eden izmed njiju je v vlogi glavnega učitelja, drugi mu pa pomaga pri izvajanju vaj, postavitvi športnih pripomočkov itd.

Posamezna vadbena enota traja 45 minut.

PRIPRAVLJALNI DEL

V pripravljalnem delu se pozdravimo z otroki in starši. Nato jim predstavimo vsebino, ki jo bomo pri uri izvajali, ter poskrbimo za živahne elementarne igre, preproste gimnastične vaje in druge zanimive gibalne naloge. Gibalne naloge lahko popestrimo tudi s pomočjo športnih rekvizitov.

GLAVNI DEL

V glavnem delu vadbene enote otroci s pomočjo staršev izvajajo različne vsebine (naravne oblike gibanja, dejavnosti z žogo, obroči, plesne igre itd), s katerimi uresničujemo različne zadane cilje. Dejavnosti lahko organiziramo v različnih oblikah (poligon, delo po postajah itd).

SKLEPNI DEL

V sklepnem delu skupaj z otroki in starši pospravimo vse športne pripomočke in igrala, zapojemo kakšno pesmico ter se sprostimo ob kakšni zanimivi in nezahtevni igri.

3.2.3. KRATEK OPIS PROGRAMA GIBALNIH DEJAVNOSTI

Za izdelavo vaj smo si pomagali z različno literaturo ter s svojo domišljijo in znanjem.

Na vadbeni uri starši in otroci spoznajo elementarno igro, s katero ogrejejo telo in se pripravijo na glavni del vadbene enote. Na vsaki uri se naučijo nekaj novih vaj s/brez pripomočkov. Ob zaključku omenjenih vaj postavimo po telovadnici poligon, ki se razlikuje na vsaki vadbeni enoti. Enkrat je poudarek na pravilni hoji, drugič na skokih, lazenju, plezanju itd. V glavni del vadbene enote smo dvakrat vključili vadbo po postajah. Prvo ter zadnjo uro smo se pa odločili za izvedbo zahtevnejšega in večjega poligona. Razlog za to je ta, da je potrebno na začetku pridobiti vse potrebne informacije o otrokovem gibalnem znanju. Zadnja ura pa je namenjena predvsem preverjanju znanja oziroma otrokovemu napredovanju v gibalnih dejavnosti.

Razporeditev gibalnih dejavnosti:

1. **vadbena ura** – poligon
2. **vadbena ura** – vaje, poligon s poudarkom na hoji
3. **vadbena ura** – vaje, poligon s poudarkom na plazenju in lazenju
4. **vadbena ura** – vaje, poligon s poudarkom na plezanju
5. **vadbena ura** – vaje, poligon s poudarkom na skokih in poskokih
6. **vadbena ura** – vadba po postajah
7. **vadbena ura** – vaje z veliko žogo, poligon
8. **vadbena ura** – vaje z obročem, poligon
9. **vadbena ura** – vadba po postajah
10. **vadbena ura** – poligon

1. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji: Spoznati starše in otroke med seboj.
Spoznati pravilno opremo in obutev pri športni vadbi.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati ravnotežje.
Spodbujati sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Poligon

Oblike dela: Frontalna (poligon)

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: Letveniki, klop, blazine, ovire, žoge
Pomagala: ura, glasbeni stolp, zgoščanka z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Spoznavanje otrok in staršev s pomočjo igre in podajanja tenis žogice. Vsak, ki prejme žogico, pove svoje ime in ime otroka (spoznavanje med seboj).

Pogovor o načinu dela in opremi, potrebni za vadbo.

Seznanjanje samega načina dela in poteka vadbe.

Ogrevanje

Igrica **posnemanje živali**. Igra je primerna tako za otroke kot tudi za starše. Poteka skozi pravljичno vodene besede vadtelja (npr. obisk živalskega vrta, kjer srečamo različne živali). Otroci in starši na podlagi razlage in demonstracije oponašajo različne živali (žabo, kačo, medveda, mačko, kenguruja itd.). Za čim boljše ogrevanje je najbolje posnemati živali, ki se gibljejo na poseben način.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer po prostoru postavimo različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo. Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti potek poligona in jim pokazati, kako katere vaje so za kaj namenjene.

Na posameznih igralih naj se ne zadržujejo predolgo, zato jim na koncu vaje pustimo nekaj časa, da po želji otrok izvajajo naloge na priljubljenih igralih.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Gibanje na poligonu:

- premagovanje različnih ovir na blazinah, (pod tunelom, splezati na blazino....),
- preskakovanje ovir,
- plazenje pod ovirami,
- plezanje po letveniku,
- metanje različnih žog v točno določene in zarisane kroge,
- hoja po gredi,
- sestavljanje igral (s točno določeno obliko) v puzzle.

Sklepni del:

Pospravljanje športnih rekvizitov in igral.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava, motivacija, razlaga za delo: 5 minut
- igra posnemanja živali: 10 minut

Glavni del: 20 minut

- priprava poligona: 5 minut
- izvedbe gibalnih nalog: 20 minut

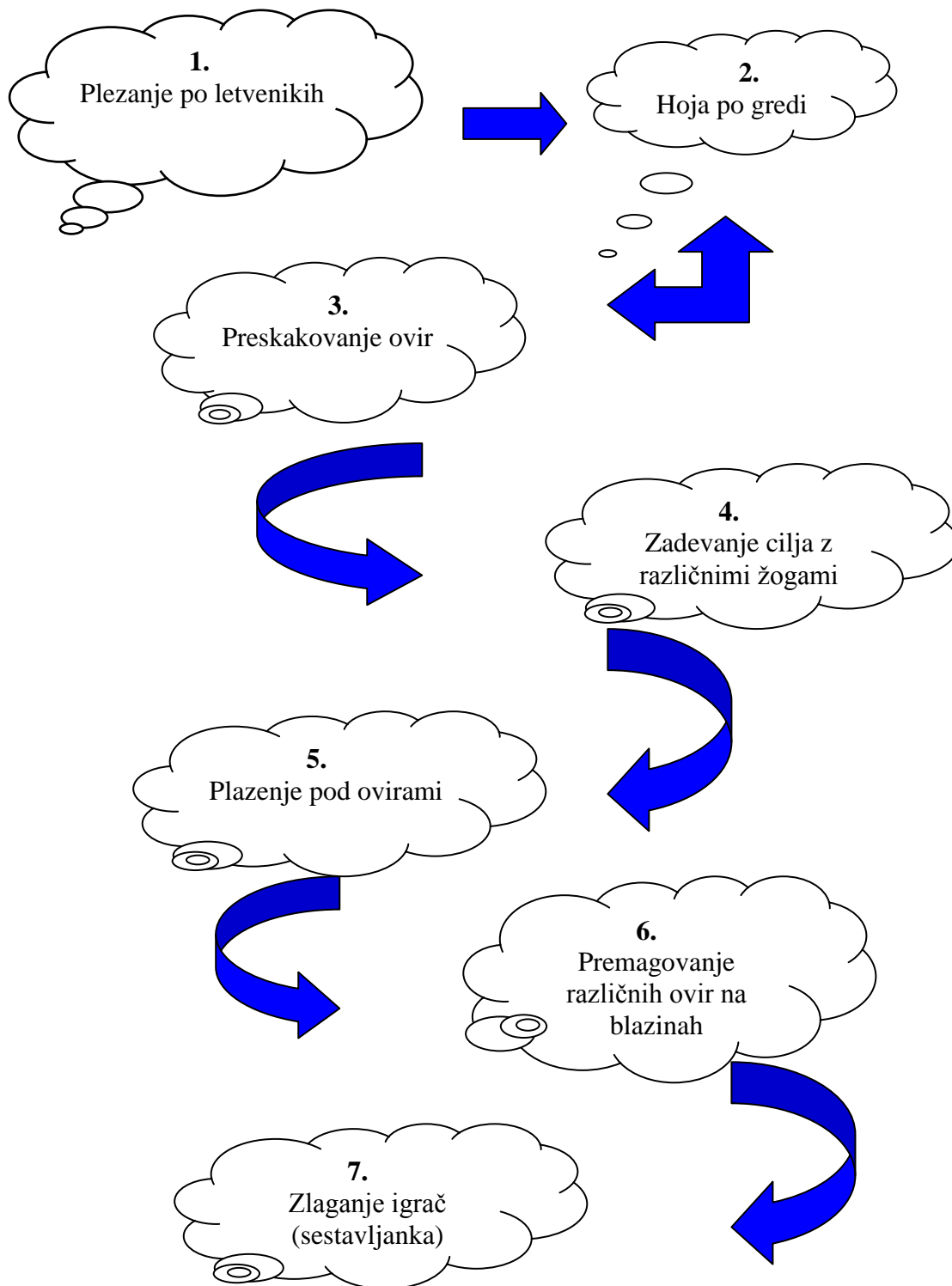
Sklepni del: 10 minut

Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo celoten poligon, ki ga na koncu tudi skupaj pospravimo.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

Skica poligona:



Slika 26: postavitve poligona

2. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja, vaje za otroke in starše, poligon s **poudarkom na hoji**
Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji: Spoznavati nove elementarne igre.
Spoznati vaje za otroke in starše.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati koordinacijo gibanja nog.
Razvijati ravnotežje.
Spoznati različne načine hoje.
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Elementarna igra
Vaje za otroke in starše (kroženje z glavo, zibanje levo-desno, poševno dviganje)
Poligon

Oblike dela: Frontalna (poligon)

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: klop, univerzalne in polivalentne blazine, ovire, plastične palice, talne označbe, stopala, stožci, vrv, ura, glasbeni stolp, zgoščanka z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Igra **pospravljanje sobe**. Po telovadnici razporedimo najrazličnejše športne pripomočke, ki naj bodo različnih barv, oblik in materialov. Na začetek telovadnice postavimo tri škatle (švedska skrinja). Otroci in starši morajo v najkrajšem času vse stvari pospraviti v škatle. Da bo igra še zanimivejša, naj gre v vsako škatlo točno določena stvar (v eno gredo žoge, v drugo rutke, v tretjo pa igrače).

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VAJE ZA STARŠE IN OTROKE – Starši bodo spoznali različne vaje za krepitev telesa, ki jih lahko skupaj s svojimi najmlajšimi izvajajo doma. Starši so razdeljeni po prostoru vsak na svoji blazini. Vsi so obrnjeni proti učitelju, ki nazorno prikaže in razloži vsako vajo.

OPIS VAJ:

VAJA 1: KROŽENJE Z GLAVO

Namen vaje: vaja za ogrevanje vratnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavite v širino bokov. Otroka držimo za stegna tako, da je s hrbtom naslonjen na vaš trebuh. Glava je v podaljšku trupa.

Opis vaje: začnimo krožiti z glavo v eno stran, nato strani zamenjamo.

VAJA 2 : ZIBANJE LEVO – DESNO

Namen vaje: dinamično ogrevanje telesa.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala nekoliko širše od ramen. Teža telesa je na eni nogi. Otroka držimo prek trebuščka, vendar ne tik ob telesu, temveč z enakim prijemom roki oddaljimo od sebe. S tem se poveča tudi amplituda gibanja.

Opis vaje: iz začetnega položaja se spustimo v globok počep, pri tem pokrčimo kolena, zadnjico spustite proti tlam. Težišče telesa prenesemo na drugo nogo in iztegnemo kolena. Nogo, na kateri ni težišča, dvignemo od tal.

VAJA 3 : POŠEVNO DVIGANJE

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: uležemo se na hrbet. Kolena pokrčimo in ju zasučemo v desno stran proti podlagi. Otrok naj sedi na našem trebuhu.

Opis vaje: zgornji del telesa počasi dvignemo, tako da se lopatice dvignejo od tal. Pri tem krepko izdihnemo. Nato se spustimo v začetni položaj. V tem položaju izvedemo vse ponovitve, nato pokrčeni kolena prenesemo na levo stran.

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer po prostoru postavimo različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo.

Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti pravilen potek vaj in pojasniti, katere mišice pri določeni vaji sodelujejo.

Vaja 1: **KROŽENJE Z GLAVO**: 10-krat v vsako smer. Vmes je 30 sekund odmora.

Vaja 2: **ZIBANJE LEVO - DESNO**: 2 ponovitvi po 10

Vaja 3: **POŠEVNO DVIGANJE**: 15 dvigov v vsako smer. Vmes je minuta odmora.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Poligon: poudarek na pravilni hoji in držbi:

- hoja po univerzalnih blazinah (naprej, nazaj),
- konstrukcija s polivalentnimi blazinami (kvadrat, kocka, valj),
- hoja čez ovire (običajna, po vseh štirih),
- hoja po talnih označbah,
- hoja po vrvi (ravni in zviti),
- hoja med stožci.

Sklepni del:

Za pomiritev igra s padalom.
Na koncu pospravljanje športnih rekvizitov in igral.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut
- priprava, motivacija, razlaga za delo: 7 minut
- igra pospravljanje sobe: 8 minut

Glavni del: 20 minut
- izvedba vaj za starše: 5 minut
- izvedbe gibalnih nalog: 15 minut

Sklepni del: 10 minut

Organizacijska priprava

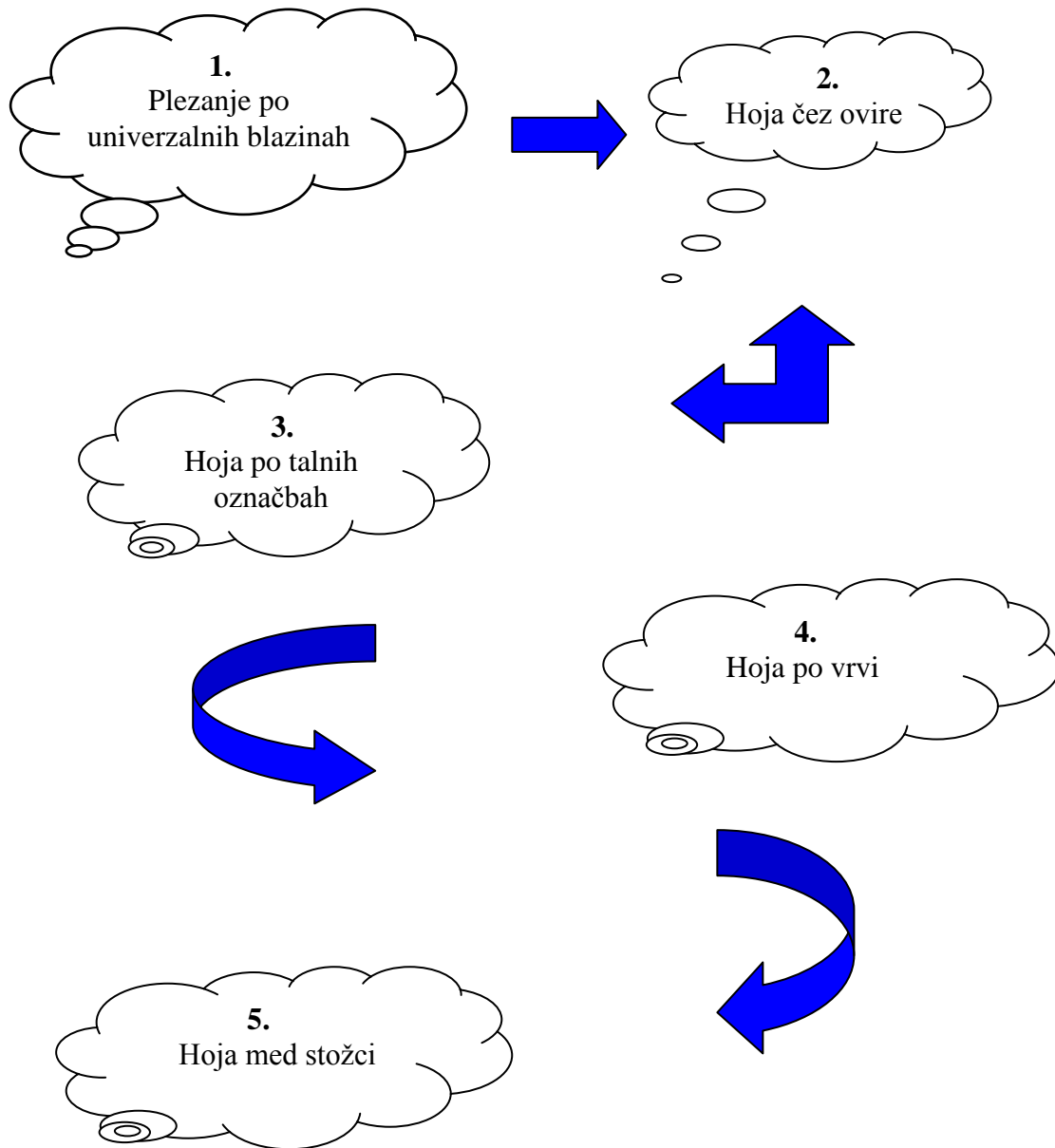
Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo blazine. Vsaka družina ima svojo blazino. Po telovadnici naj bodo razporejene tako, da vsi dobro vidijo učitelja.

Skupaj s starši in otroki pripravimo poligon in ga na koncu ure tudi pospravimo.

Potek vaj in poligona sem opisala že v metodični pripravi.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

Skica poligona:



Slika 27: postavitve poligona za različne vaje s poudarkom na pravilni hoji

3. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja, posebne vaje za starše in otroke, poligon s poudarkom na **plazenju in lazenju**

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin, vaje za starše in otroke

Cilji: Spoznati nove elementarne igre.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Zavedati se prostora (kje in kako se telo giblje).
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Elementarna igra
Naravne oblike gibanja
Vaje za starše in otroke (ženski skleki, škarjice, raztezanje sede)
Poligon

Oblike dela: Frontalna

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: Kolebnice, univerzalne in polivalentne blazine, obroči, stožci, blazine z naklonom navzgor in navzdol, tunnel, ura, glasbeni stolp, zgoščenka z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Igra **repi kužkov**. Vsak od staršev si za pas od hlač zatakne kolebnico (repek). Kolebnico raztegnemo tako, da jo starš vleče za seboj, hkrati pa spodbuja otroka, da jo poskusi prijeti. Namen igre se ogrevanje in tek po telovadnici.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VAJA 3: ŽENSKI SKLEKI

Namen vaje: vaja za krepitev prsnih in hrbtnih mišic ter mišic rok.

Začetni položaj: opremo se na iztegnjeni roki, ki sta položeni na tleh v razmiku, nekoliko širšem od širine ramen in v višini prsi. Pokrčimo kolena, prekrižamo stopala in spodnji del nog dvignemo od tal. Potegnemo pete nekoliko proti zadnjici. Otrok naj leži na tleh zraven nas.

Opis vaje: počasi pokrčimi roke v komolcih, dokler se z zgornjim delom telesa skoraj ne dotaknemo tal. Nato se brez prekinjanja s potiskom rok dvignemo spet navzgor.

VAJA 4: ŠKARJICE

Namen vaje: vaja za krepitev trebušnih mišic.

Začetni položaj: uležemo se na hrbet. Otrok naj sedi na našem trebuhu.

Opis vaje: popolnoma iztegnjeni nogi dvignemo v zrak in ju večkrat prekrižamo (leva pod desno in obratno). Čas izvedbe 30 sekund.

VAJA 6: RAZTEZANJE SEDE

Namen vaje: vaja za raztezanje spodnjega dela hrbta in nog.

Začetni položaj: usedemo se na tla. Iztegnemo nogi ter otroka posedemo na skočni sklep.

Opis vaje: nagnemo se v smeri naprej tako, da se z rokami dotaknemo stopal. V položaju, v katerem čutimo raztezanje v spodnjem delu hrbta ter nogah, ostanemo 8 do 12 sekund.

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer postavimo po prostoru različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo. Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

<p>Metodična priprava</p> <p>Staršem je treba najprej pokazati pravilno izvajanje vaj in jim razložiti, katere mišice pri določeni vaji sodelujejo.</p> <p>VAJA 1: ŽENSKI SKLEKI (dve ponovitvi po 10 sklekov. Vmes je minuta odmora)</p> <p>VAJA 2: ŠKARJICE (dve ponovitvi po 10. Vmes je minuta odmora).</p> <p>VAJA 3: RAZTEZANJE SEDE (dvakrat držanje predlona 30 sekund. Vmes je pol minute odmora).</p> <p>Poligon s poudarkom na plazenju in lazenju:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plazenje in lazenje po univerzalnih blazinah (blazine različnih višin, plazenje bočno, vzvratno itd), - plazenje po, med in čez blazine, - plazenje in lazenje skozi blazine z različnimi odprtini, - plazenje in lazenje med stožci, - plazenje in lazenje skozi mavričast tunel. <p>Sklepni del:</p> <p>Za pomiritev petje pesmice.</p>	<p>Količinska priprava</p> <p>Pripravljalni del: 15 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> - priprava in motivacija za delo: 7 minut - igra repi kužkov: 8 minut <p>Glavni del: 20 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvedba vaj za starše: 5 minut - izvedbe gibalnih nalog: 15 minut <p>Sklepni del: 5 minut</p> <p>Organizacijska priprava</p> <p>Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo blazine. Vsaka družina ima svojo blazino. Po telovadnici naj bodo razporejene tako, da vsi dobro vidijo učitelja.</p> <p>Skupaj s starši in otroci pripravimo in na koncu ure tudi pospravimo poligon.</p> <p>Potek poligona in natančno zaporedje posameznih nalog sem opisala že v metodični pripravi.</p> <p>Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.</p>
---	---

4. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja, posebne vaje za starše in otroke, poligon s poudarkom **na plezanju**

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznati nove elementarne igre. Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa (predvsem rok in nog). Razvijati ravnotežje . Razvijati moč. Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.
---------------	--

Metodične enote:	Elementarna igra Naravne oblike gibanja Vaje za starše in otroke (A in V korak, dvig ravnih nog, mali most) Poligon
-------------------------	--

Oblike dela:	Frontalna
---------------------	-----------

Metode dela:	Razlaga, demonstracija, pogovor
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala: Pomagala:	Blazine, različne oblike, lestve, letveniki, klop, mala plezalna stena ura, glasbeni stolp, zgoščanka z otroško glasbo
--	---

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Elementarna igra **letala-potresi-poplave**. Starši skupaj z otroki prosto tekajo po telovadnici. Na vsak učiteljev ukaz morajo opraviti dogovorjeno nalogo. Vsak nalogo poskusijo opraviti čim hitreje.

- potres!: vsi stečejo k steni in se nanjo naslonijo
- poplava!: vsi splezajo na letvenik
- letala!: vse se uležejo na tla

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VAJE ZA STARŠE IN OTROKE – starši in otroci bodo spoznali različne vaje za krepitev telesa, ki jih lahko izvajajo tudi sami doma. Vsako vajo starš izvaja s pomočjo otroka. Starši so vsak na svoji blazini razdeljeni po prostoru. Vsi so obrnjeni proti učitelju, ki nazorno prikaže in razloži vsako vajo.

OPIS VAJ

VAJA 1: A IN V KORAK

Namen vaje: dinamična vaja za ogrevanje.

Začetni položaj: stoja razkoračno. Stopala postavimo v širino bokov. Otroka držimo v pokončnem položaju.

Opis vaje: z desno nogo naredimo korak naprej vstran desno, z levo nogo pa korak naprej vstran levo (V korak). Nato se najprej z desno in nato še z levo nogo vrnemo v začetni položaj. Z desno nogo nadaljujemo korak nazaj vstran desno, z levo nogo pa nazaj vstran levo (A korak). V začetni položaj se vrnemo najprej z desno in nato še z levo nogo.

VAJA 2: DVIG RAVNIH NOG

Namen vaje: vaja za krepitev mišic v spodnjem delu trebuha.

Začetni položaj: uležemo se na hrbet. Nogi prekržamo in iztegnemo navzgor (noge in podlaga tvorita pravi kot). Komolci naj bodo na tleh za oporo, z rokami držimo otroka, ki sedi na našem trebuhu.

Opis vaje: rahlo dvigujemo zadnjico in boke od tal, vendar ne z zaletom, temveč z aktivnim stiskanjem trebušnih mišic. Noge gredo navpično navzgor in ne proti glavi.

VAJA 3: MALI MOST

Namen vaje: krepilna vaja za spodnje okončine, mišice medeničnega obroča in zadnjico.

Začetni položaj: uležemo se na hrbet. Noge naj bodo pokrčene, stopala na tleh.

Otrok naj sedi na naši medenici ali leži na stegnih z nogami na našem trebuhu.

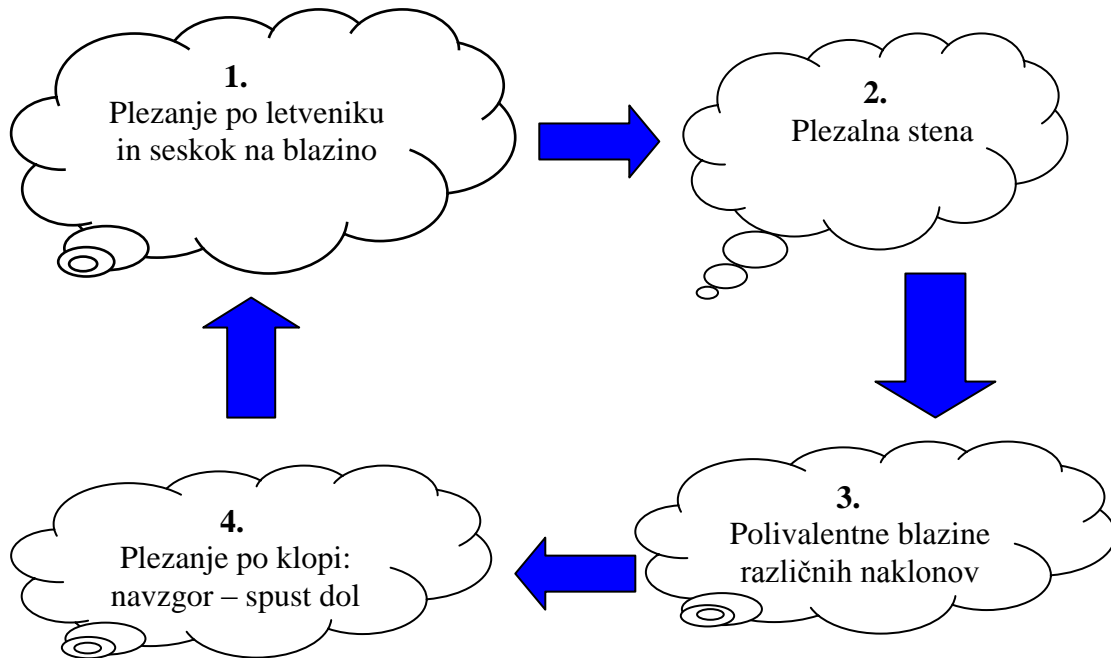
Opis vaje: dvignemo boke in napnemo zadnjične mišice, tako da smo oprti le na lopatice. V tem položaju zadržimo 5 sekund, nato se počasi spustimo v začetni položaj.

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer postavimo po prostoru različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo.

Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

<p>Metodična priprava</p> <p>Staršem je treba najprej razložiti in pokazati pravi potek vaj ter jim pojasniti, katere mišice pri določeni vaji sodelujejo.</p> <p>VAJA 1: A IN V KORAK (20 ponovitev: 10 krat A korak, 10 krat V korak. Nato 30 sekund odmora. Vajo ponovimo še enkrat).</p> <p>VAJA 2: DVIG RAVNIH NOG (8 krat dvig nog, 30 sekund odmora, 8 krat dvig nog)</p> <p>VAJA 3: MALI MOST (dve ponovitvi po 10 dvigov, vmes je 30 sekund odmora).</p> <p>Poligon s poudarkom na plezanju:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plezanje po nizkem letveniku navzgor in nato seskok na debelo blazino, - plezanje po mali plezalni steni, - poligon sestavljen iz različnih polivalentnih blazin z malim naklonom, - plezanje po klopi navzgor, sledi spust po njej (nadomestek tobogana). <p>Sklepni del:</p> <p>Za pomiritev igra s padalom in petje pesmice.</p>	<p>Količinska priprava</p> <p>Pripravljalni del: 15 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> - priprava in motivacija za delo: 7 minut - igra letala-potresi-poplave: 8 minut <p>Glavni del: 20 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvedba vaj za starše: 5 minut - izvedbe gibalnih nalog: 15 minut <p>Sklepni del: 5 minut</p> <p>Organizacijska priprava</p> <p>Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo blazine. Vsaka družina ima svojo blazino. Po telovadnici naj bodo razporejene tako, da vsi dobro vidijo učitelja.</p> <p>Skupaj s starši in otroci pripravimo in na koncu ure tudi pospravimo poligon.</p> <p>Potek poligona in natančno zaporedje posameznih nalog sem opisala že v metodični pripravi.</p> <p>Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.</p>
---	--

Skica poligona:



Skica 28: poligon s poudarkom na vajah za plezanje

5. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja, posebne vaje za starše in otroke, poligon s poudarkom **na skokih in poskokih**

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznati nove elementarne igre. Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa. Razvijati ravnotežje. Razvijati moč iztegovalk nog. Prehajanje iz enonožnih poskokov in skokov na sonožne poskoke in skoke. Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.
---------------	---

Metodične enote:	Elementarna igra Naravne oblike gibanja Vaje za starše in otroke (dvigovanje goleni, dviganje pet, razteg stegenskih mišic)
-------------------------	---

Oblike dela:	Frontalna
---------------------	-----------

Metode dela:	Razlaga, demonstracija, pogovor
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala: Pomagala:	Različne blazine, mala prožna ponjava, talne oznake, stožci, ovire ura, glasbeni stolp, zgoščenka z otroško glasbo
--	---

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Elementarna igra semafor – starši in otroci posnemajo različna prevozna sredstva (učitelj določi, katera). Ko učitelj pokaže zeleno zastavico, se lahko prosto gibljejo po telovadnici, ko pokaže pa rdečo zastavico, se morajo vsi nemudoma ustaviti in počakati na zeleno zastavico. Blazine so različne postaje (avtobusna, železniška...). Ko učitelj pove, da morajo vsi npr. na avtobusno postajo, se vsi zberejo na blazini, ki predstavlja avtobusno postajo.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VAJE ZA STARŠE IN OTROKE – starši in otroci bodo spoznali različne vaje za krepitev telesa, ki jih lahko tudi sami izvajajo doma. Vsako vajo starš izvaja s pomočjo otroka. Starši so razdeljeni po prostoru vsak na svoji blazini. Vsi so obrnjeni proti učitelju, ki nazorno prikaže in razloži vsako vajo.

OPIS VAJ

VAJA 1: DVIGOVANJE GOLENI

Namen vaje: vaja za krepitev stegenskih mišic.

Začetni položaj: uležemo se na hrbet. Kolena pokrčimo tako, da bo kot med stegnom in podlago 90°. Na goleni položimo otroka, z glavo pri naših kolenih.

Opis vaje: iz začetnega položaja začnemo iztegovati kolena tako, da pete dvigujemo navzgor. Stegna ostajajo v začetnem položaju.

VAJA 2: DVIGANJE PET

Namen vaje: vaja za krepitev mečnih mišic.

Začetni položaj: sedemo na stol ali klop. Stopala postavimo na tla v širino ramen. Otrok je obrnjen proti nam sedi na naših kolenih.

Opis vaje: dvignemo pete čim višje v zrak, prsti pa naj ostanejo na podlagi. Nato pete počasi spustimo v začetni položaj.

VAJA 3: RAZTEG STEGENSKIH MIŠIC

Namen vaje: raztezanje stegenskih mišic.

Začetni položaj: udobno se uležemo na hrbet in pokrčimo levo nogo. Položimo desno nogo, pokrčeno v kolenu, prek zgornjega dela leve noge. Otrok naj sedi na našem trebuhu.

Opis vaje: potisnemo koleno pokrčene desne noge od sebe. Nato počasi popustimo napetost, zamenjamo položaj nog in ponovimo vajo na drugi strani.

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti in pokazati pravi potek vaj ter jim pojasniti, katere mišice pri določeni vaji sodelujejo.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

VAJA 1: DVIGOVANJE GOLENI (dve ponovitvi po 15 dvigov, vmes je 30 sekund odmora)

VAJA 2: DVIGANJE PET (dve ponovitvi po 15 dvigov, vmes je 30 sekund odmora)

VAJA 3: RATZEG STEGENSKIH MIŠIC (zadrževanje raztega 15 sekund, menjava noge)

Poligon s poudarkom na skokih in poskokih:

- poskoki med in čez ovire,
- poskoki z ene talne označbe na drugo,
- poskoki po mali prožni ponjavi,
- globinski skoki s pomočjo starša (sestavimo stolp, iz katerega skačejo na mehke blazine).

Sklepni del:

Za umiritev igra s padalom.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava in motivacija za delo: 7 minut
- igra semafor: 8 minut

Glavni del: 20 minut

- izvedba vaj za starše: 5 minut
- izvedbe gibalnih nalog: 15 minut

Sklepni del: 5 minut

Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo blazine. Vsaka družina ima svojo blazino. Po telovadnici naj bodo razporejene tako, da vsi dobro vidijo učitelja.

Skupaj s starši in otroci pripravimo in na koncu ure tudi pospravimo poligon.

Potek poligona in natančno zaporedje posameznih nalog sem opisala že v metodični pripravi.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

6. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja – vadba po postajah

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin in utrjevanje

Cilji: Spoznavati nove elementarne igre.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati ravnotežje .
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Elementarna igra
Vadba po postajah

Oblike dela: Skupinska (delo po postajah)

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: Letveniki, klop, blazine, ovire, žoge, mali trampolin
Pomagala: ura, glasbeni stolp, zgoščanka z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Igrica **posnemanje živali**. Igra je primerna tako za otroke kot tudi za starše. Poteka skozi pravljичno vodene besede vadtelja (npr. obisk živalskega vrta, kjer srečamo različne živali). Otroci in starši na podlagi razlage in demonstracije oponašajo različne živali (žabo, kačo, medveda, mačko, kenguruja itd.). Za čim boljše ogrevanje je najbolje posnemati živali, ki se gibljejo na poseben način.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VADBA PO POSTAJAH: po prostoru razporedimo in pripravimo različne vadbene postaje, na katerih starši in otroci osvajajo in izvajajo gibalna znanja. Vsak družinski par začne na svoji postaji (oziroma, če je postaj manj, se vadeče enakomerno razporedi, da se izognemo čakanju na posamezni vadbeni postaji). Na učiteljev znak otroci in starši pričnejo z izvajanjem posamezne naloge. Prav tako se izvedba zaključi na učiteljev znak. Takrat se starš skupaj s svojim otrokom premakne na drugo postajo in ponovno počaka na zvok, ki ponazarja začetek vadbe.

Navodila staršem: Pomembno je, da otroku pomagajo, jih varujejo in se hkrati tudi sami gibajo.

1. postaja: gibalne naloge za ravnotežje
2. postaja: gibalne naloge za moč rok in nog
3. postaja: gibalne naloge za natančnost
4. postaja: gibalne naloge za koordinacijo
5. postaja: mala prožna ponjava

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti in pokazati vaje na posameznih postajah.

Po postajah se vedno gibamo v smeri urinega kazalca. Vsak družinski par začne na svoji postaji (oziroma največ dva starša skupaj), tako se izognemo vrsti in čakanju.

Na posameznih igralih naj se ne zadržujejo predolgo, zato jim na koncu vaje pustimo nekaj časa za vaje na igralih, ki so otroku najljubša.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Vadba po postajah:

1. postaja: gibalne naloge za ravnotežje (različne hoje po gredi).
2. postaja: gibalne naloge za moč (plezanje po letvenikih, seskok na noge na mehko blazino).
3. postaja: gibalne naloge za natančnost (zadeti cilj z žogami različnih oblik).
4. postaja: gibalne naloge za koordinacijo (premagovanje različnih ovir na blazinah).
5. postaja: mala prožna ponjava (skakanje na mali prožni ponjavi).

Sklepni del:

Na koncu pospravljanje športnih rekvizitov in igral.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava in motivacija za delo: 6 minut
- igra pospravljanje sobe: 9 minut

Glavni del: 20 minut

- priprava posameznih postaj: 5 minut
- delo na vadbenih postajah: 20 minut (na vsaki postaji 3 minute. Med postajami je minuta odmora. V tem času družinski par zamenja postajo in se pripravi na začetek izvajanja naslednje naloge).

Sklepni del: 10 minut

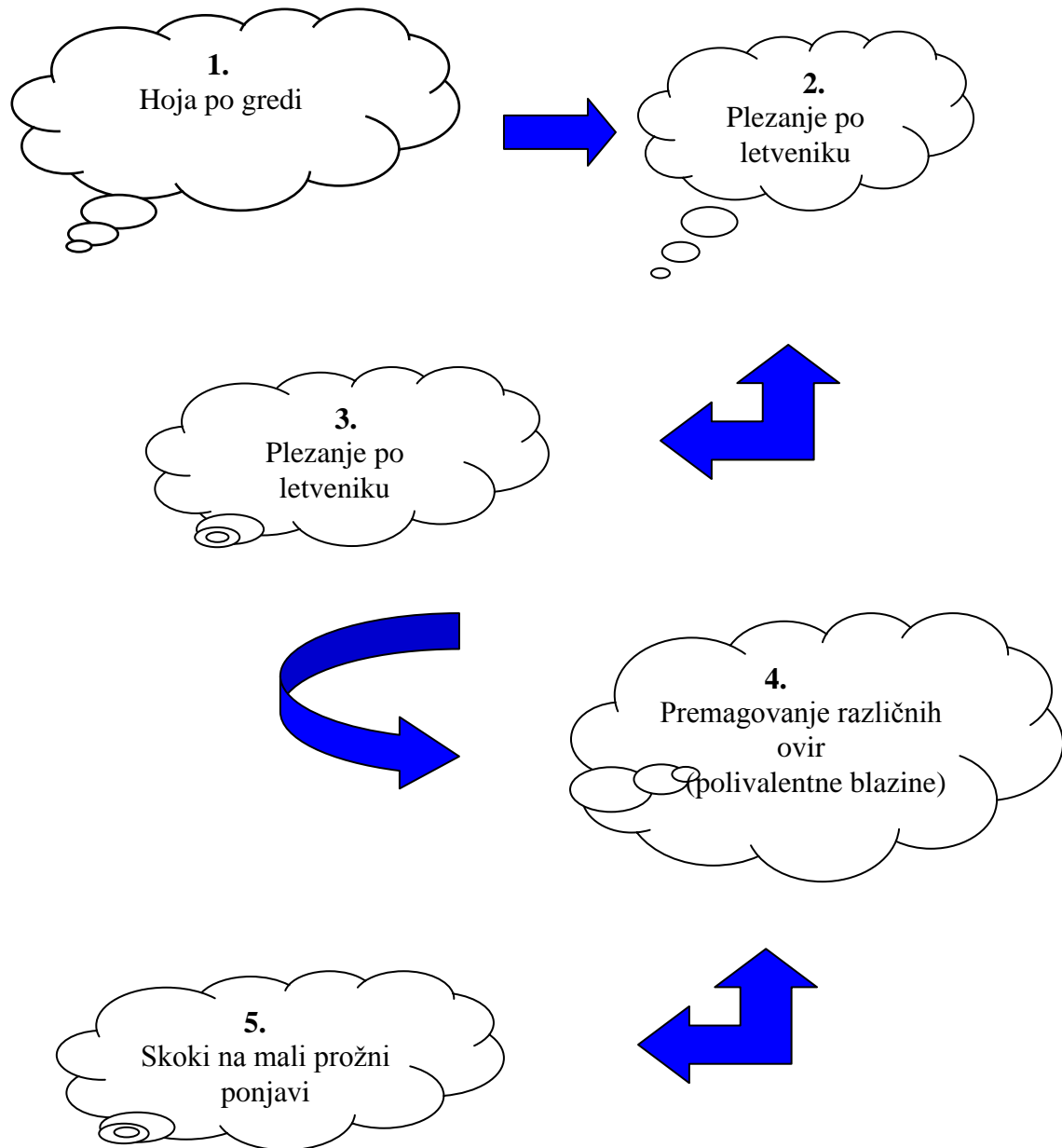
Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo posamezne postaje, ki jih na koncu ure tudi skupaj vse pospravimo.

Potek vsake postaje in natančno zaporedje nalog sem opisala že v metodični pripravi.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

Skica vadbenih postaj:



Skica 29: vadba po postajah

7. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja, **vaje z veliko žogo**

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji: Spoznavati nove elementarne igre.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati ravnotežje.
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Elementarna igra
Vaje z veliko žogo
Poligon

Oblike dela: Frontalna (poligon)
Skupinska

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: klop, univerzalne in polivalentne blazine, ovire, plastične
Pomagala: palice, talne označbe- stopala, stožci, velika žoga
ura, glasbeni stolp, zgoščenska z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Elementarna igra oziroma igra lovljenja – **mačka in miška**. Na tla položimo obroč. V vsakem je skrita miška (otrok). Miške se igrajo, mednje pa hodijo mačke, ki jih lovijo. Če je miška v svojem obroču, je mačka ne more ujeti. Pri tej igri sodelujejo starši: lahko pomagajo otrokom ali pa so v vlogi mačk in jih lovijo.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VAJE ZA STARŠE IN OTROKE – starši in otroci bodo spoznali različne vaje za krepitev telesa, ki jih lahko tudi sami izvajajo doma. Vsako vajo starš izvaja s pomočjo otroka. Starši so vsak na svoji blazini razdeljeni po prostoru. Vsi so obrnjeni proti učitelju, ki nazorno prikaže in razloži vsako vajo.

Pri vajah z veliko žogo se je treba zavedati, da je pripomoček nestabilen. Pomembno je, da se naprej tako starš kot otrok navadita na žogo, zato svetujem, da je žoga na začetku nekoliko spuščena in s tem stabilnejša.

OPIS VAJE S POMOČJO VELIKE ŽOGE:

VAJA 1 – zibanje in valjanje v sedečem položaju

Otroka posadimo na žogo. Držimo ga za rame. Nežno ga zibamo gor in dol, da se privadi na žogo.

VAJA 2 – zibanje in valjanje v ležečem položaju

Pri tej vaji se otrok uleže na hrbet. Z eno roko ga držimo za bok, z drugo pa za ramo. V tem položaju žogo nežno valjamo naprej in nazaj. Svoj prijem lahko pozneje tudi spremenimo in ga z obema rokama primemo za boke.

VAJA 3 – zibanje z dotikom tal

Otroka, ki leži na žogi, trdno primemo za boke. Ko se počuti varno in prijetno, ga zavalimo naprej in nazaj. Nato spremenimo prijem otroke. Primemo ga za kolena, otrok naj iztegne roke nazaj. Prijem ponovno spremenimo, in sicer otroka primemo za gležnje. Žogo počasi in nežno zibamo, vse dokler se otrok z rokami ne dotakne tal.

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer postavimo po prostoru različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo.

Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti in pokazati pravi potek vaj ter jim pojasniti, katere mišice pri določeni vaji sodelujejo.

Vaja 1: zibanje in valjanje v sedečem položaju.

Vaja 2: zibanje in valjanje v ležečem položaju.

Vaja 3: zibanje z dotikom tal.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Poligon: poudarek na celotnem gibanju telesa

- hoja po gredi,
- skoki na mali prožni ponjavi,
- plezanje po letveniku,
- plezanje po plezalni stezi,
- premagovanje različnih ovir na blazinah (spusti, mostovi),
- poskoki čez ovire,
- tek med stožci.

Sklepni del:

Na koncu pospravljanje športnih rekvizitov in igranje petje pesmice.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava, motivacija, razlaga za delo: 7 minut
- igra: mačka in miška: 8 minut

Glavni del: 20 minut

- izvedba vaj za starše: 5 minut
- izvedbe gibalnih nalog: 15 minut

Sklepni del: 10 minut

Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo blazine. Vsaka družina ima svojo blazino. Po telovadnici naj bodo razporejene tako, da vsi dobro vidijo učitelja.

Skupaj s starši in otroci pripravimo in na koncu ure tudi pospravimo poligon.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

8. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja, **vaje z obroči**

Stopnja vadbenega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji: Spoznavati nove elementarne igre.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati ravnotežje.
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Elementarna igra
Vaje z obroči
Poligon

Oblike dela: Frontalna (poligon)
Skupinska

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: klop, univerzalne in polivalentne blazine, ovire, plastične
Pomagala: palice, talne označbe, stopala, stožci, obroči
ura, glasbeni stolp, zgoščenka z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Igra **POREDNI IN PRIDNI KUŽKI**. Starše in otroke razdelimo v dve enakovredni skupini. Na označen prostor postavimo stožce. Ena skupina so poredni kužki. Njihova naloga je, da prevračajo stožce. Skupina pridnih kužkov pa mora vse podrete stožce čim hitreje postaviti nazaj. Po določenem času se skupini zamenjata.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VAJE ZA STARŠE IN OTROKE – starši in otroci bodo spoznali različne vaje za krepitev telesa, ki jih lahko tudi sami izvajajo doma. Vsako vajo starš izvaja s pomočjo otroka. Starši so vsak na svoji blazini razdeljeni po prostoru. Vsi so obrnjeni proti učitelju, ki nazorno prikaže in razloži vsako vajo.

OPIS VAJ:

VAJA 1: razgibavanje v parih

Starš in otrok si stojita nasproti. Vsak se prime za eno stran obroča. Nato sledijo nagibanja naprej, nazaj, predkloni, zakloni...

VAJA 2: slačenje in oblačenje obroča

Starši in otroci večkrat z obročem ponazorijo slačenje in oblačenje, le da je tokrat oblačilo obroč. To pomeni, da je treba stopiti v obroč in si ga z rokami dati vse nad glavo. Postopek je treba ponoviti tudi za nazaj.

VAJA 3: guganje na obroču

Starš si obroč zatakne za vrat. Otrok se na obroč usede. Starš otroka zaradi varnosti prime za hrbet, da se otrok počuti varnega. Starš začne z zibanjem levo in desno.

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer postavimo po prostoru različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo. Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti in pokazati pravilen potek vaj ter jim pojasniti, katere mišice pri določeni vaji sodelujejo.

Vaja 1: **razgibavanje v parih.**

Vaja 2: **slačenje in oblačenje obroča.**

Vaja 3: **guganje na obroču.**

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Poligon: poudarek na celotnem gibanju telesa

- hoja po gredi,
- skoki na mali prožni ponjavi,
- plezanje po letveniku,
- plezanje po plezalni stezi,
- premagovanje različnih ovir na blazinah (spusti, mostovi),
- poskoki čez ovire,
- tek med stožci.

Sklepni del:

Na koncu pospravljanje športnih rekvizitov in igral.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava, motivacija, razlaga za delo: 7 minut

- igra: poredni in pridni kužki: 8 minut

Glavni del: 20 minut

- izvedba vaj za starše: 5 minut

- izvedbe gibalnih nalog: 15 minut

Sklepni del: 10 minut

Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo blazine. Vsaka družina ima svojo blazino. Po telovadnici naj bodo razporejene tako, da vsi dobro vidijo učitelja.

Skupaj s starši in otroci pripravimo in na koncu ure tudi pospravimo poligon.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

9. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja – vadba po postajah

Stopnja vadbenega procesa: utrjevanje

Cilji: Spoznavati nove elementarne igre.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati ravnotežje.
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Elementarna igra
Vadba po postajah

Oblike dela: Skupinska (delo po postajah)

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: Letveniki, klop, blazine, ovire, žoge, mali trampolin, tunel
Pomagala: ura, glasbeni stolp, zgoščenka z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Igra **Grdi raček**. Vsi otroci in starši se postavijo na eno stran telovadnice. Na drugi strani telovadnice stoji učitelj, ki vpraša: Kdo si želi postati grdi raček? Vadeči zakričijo: Nihče! Učitelj ponovno vpraša: Kaj pa če pridem po vas? Vadeči ponovno odgovorijo: Zbežimo! Vsak ulovljen otrok postane skupaj z učiteljem grdi raček.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VADBA PO POSTAJAH: po prostoru razporedimo in pripravimo različne vadbene postaje, na katerih starši in otroci osvajajo in izvajajo gibalna znanja. Vsak družinski par začne na svoji postaji (oziroma, če je postaj manj, se vadeče enakomerno razporedi, da se izognemo čakanju in vrsti na posamezni vadbeni postaji). Na učiteljev znak otroci in starši pričnejo z izvajanjem posamezne naloge. Prav tako se izvedba zaključi na učiteljev znak. Takrat se starši skupaj s svojimi otroki premaknejo na drugo postajo in ponovno počakajo na zvok, ki ponazarja začetek vadbe.

Navodila staršem: Pomembno je, da otroku pomagajo, jih varujejo in se hkrati tudi sami gibajo.

1. postaja: gibalne naloge za ravnotežje.
2. postaja: gibalne naloge za moč rok in nog.
3. postaja: gibalne naloge za natančnost.
4. postaja: gibalne naloge za koordinacijo.
5. postaja: plazenje skozi tunel.
6. postaja: mala prožna ponjava.

Metodična priprava

Staršem je treba najprej razložiti in pokazati vaje na posameznih postajah.

Po postajah se vedno gibamo v smeri urinega kazalca. Vsak družinski par začne na svoji postaji (oziroma največ dva starša skupaj), tako se izognemo vrsti in čakanju.

Na posameznih igralih naj se ne zadržujejo predolgo, zato jim na koncu vaje pustimo nekaj časa za vaje na igralih, ki so otroku najljubša.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Vadba po postajah:

1. postaja: gibalne naloge za ravnotežje (različne hoje po gredi).
2. postaja: gibalne naloge za moč (plezanje po letvenikih, seskok na noge na mehko blazino).
3. postaja: gibalne naloge za natančnost (zadeti cilj z žogami različnih oblik).
4. postaja: gibalne naloge za koordinacijo (premagovanje različnih ovir na blazinah).
5. postaja: plazenje skozi tunel.
6. postaja: mala prožna ponjava (skakanje na mali prožni ponjavi).

Sklepni del:

Na koncu igra s padalom in pospravljanje športnih rekvizitov.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava in motivacija za delo: 6 minut
- igra pospravljanje sobe: 9 minut

Glavni del: 20 minut

- priprava posameznih postaj: 5 minut
- delo na vadbenih postajah: 20 minut (na vsaki postaji 3 minute. Med postajami je minuta odmora. V tem času družinski par zamenja postajo in se pripravi na novo nalogo).

Sklepni del: 8 minut

Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo posamezne postaje, ki jih na koncu ure tudi skupaj vse pospravimo.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

10. VADBENA ENOTA

PRIPRAVA za vadbeno enoto

Vsebina: Naravne oblike gibanja

Stopnja vadbenega procesa: utrjevanje

Cilji: Utrditi elementarne igre.
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Razvijati ravnotežje.
Razvijati moč.
Spodbujati aktivno sodelovanje med staršem in otrokom.

Metodične enote: Naravne oblike gibanja
Elementarna igra
Poligon

Oblike dela: Frontalna (poligon)

Metode dela: Razlaga, demonstracija, pogovor

Šp. pripomočki in igrala: Letveniki, klop, blazine, ovire, žoge, mali trampolin
Pomagala: ura, glasbeni stolp, zgoščenska z otroško glasbo

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pregled vseh prisotnih na vadbi.
Kratka razlaga o poteku same ure (kaj bomo delali).

Ogrevanje

Igra **pometanje smeti**. Po telovadnici razporedimo najrazličnejše športne pripomočke, ki naj bodo različnih barv, oblik in materialov. Na začetek telovadnice postavimo tri škatle (švedska skrinja). Otroci in starši morajo v najkrajšem času vse stvari pospraviti v škatle. Da bo igra še zanimivejša, naj gre v vsako škatlo točno določena stvar (v eno gredo žoge, v drugo rutke, v tretjo pa igrače).

GLAVNI DEL

Snovna priprava

POLIGON – gre za obliko vadbe, kjer postavimo po prostoru različne ovire ali naloge, ki si sledijo v nekem logičnem zaporedju, so med seboj nekako povezane in se dopolnjujejo. Pri vadbi s starši in otroki si pomagamo tako, da vsak par postavimo na en del poligona, tako lahko vsi začnejo istočasno, poleg tega pa se izognemo vrsti in čakanju.

Metodična priprava

Najprej je potrebno staršem razložiti in pokazati, kako poligon poteka in katere vaje so za kaj namenjene.

Na posameznih igralih naj se ne zadržujejo predolgo, zato jim na koncu vaje pustimo nekaj časa za vaje na igralih, ki so otroku najljubša.

Glavni del vadbene enote naj se izvaja ob spremljavi otroške glasbe.

Gibanje na poligonu:

- premagovanje različnih ovir na blazinah (pod tunelom, splezati na blazino....),
- preskakovanje ovir,
- plazenje pod ovirami,
- plezanje po letveniku,
- spuščanje po toboganu (klopi),
- metanje različnih žog v točno določene in zarisane kroge,
- hoja po gredi,
- skakanje na malem trampolinu,
- sestavljanje igral (s točno določeno obliko) v puzzle.

Sklepni del:

Na koncu pospravljanje športnih rekvizitov in igral.

Količinska priprava

Pripravljalni del: 15 minut

- priprava in motivacija za delo: 7 minut
- igra pospravljanje sobe: 8 minut

Glavni del: 20 minut

- priprava poligona: 5 minut
- izvedbe gibalnih nalog: 20 minut

Sklepni del: 10 minut

Organizacijska priprava

Na začetku skupaj s starši in otroki pripravimo celoten poligon, ki ga na koncu ure tudi skupaj pospravimo.

Med glavnim delom je treba otrokom pomagati pri izvedbi nalog, staršem pa svetovati, katere vaje so primerne za vadbo doma.

4. SKLEP

Potreba po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Pomembno je, da se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti.

Rdeča nit diplomskega dela je v prvi vrsti čim boljše predstaviti program gibalnih dejavnosti za starše in otroke od enega do treh let. S pomočjo programa gibalnih dejavnosti bodo lahko spoznali vaje, ki jih bodo lahko sami izvajali doma. Namen je navdušiti starše k opazovanju svojega otroka in njegovega razvoja. Spodbudili bi radi uživanje družin v skupnih aktivnostih, da bi bilo obdobje otrokovih prvih treh let doživeto polnejše in globlje.

Starši se morajo čim prej zavedati, da je gibalna dejavnost ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. S tem začne graditi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in začne navezovati čustveno vez z okoljem.

Vse tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, pozneje žal ni mogoče več nadoknaditi. Nujno je, da starši svojemu otroku vsakodnevno omogočijo, da z različnimi dejavnostmi v prostoru razvija gibalne in druge sposobnosti ter lastnosti ter ga pri tem spodbujajo.

Menimo, da je pri vadbi z otroki in starši zelo pomembna vloga učitelja. Dejavnosti mora učitelj smotrno načrtovati na osnovi poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb ter želje in interesa staršev. Med vadbo mora ustvariti prijetno in zaupno razpoloženje, v katerem se lahko otroci in starši sproščeno igrajo in izvajajo različne športne dejavnosti. Pravo razpoloženje spodbudno deluje na odnose v skupini in zvišuje motivacijo vseh vadečih. Pomembno je, da učitelj vsako vadbo začne z zabavnim sprejemom, ter da pozneje otroke spodbuja, opogumlja, jim pomaga in se z njimi tudi igra. Dejavnosti med vadbo mora organizirati tako, da so otroci in starši čimbolj dejavni.

Vedno znova pa je treba opomniti na dejavnik varnosti. Pri vseh dejavnostih in v vseh okoliščinah je treba poskrbeti za varnost otrok in staršev.

Program gibalnih dejavnosti in vaje, ki smo jih opisali v diplomskem delu, so namenjeni staršem, profesorjem športne vzgoje, študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete ter vsem, ki jih delo z otroki zanima in ki bi morda radi tako vadbo v bodoče tudi izvajali ter za to potrebujejo konkretne napotke.

5. LITERATURA

Doupona, D. in Petrovič, K. (2000). *Šport in družba- sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Gavin, M. in Dowshen, S. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi - praktični vodik za vzgojo mladih otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: državna založba Slovenije.

Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Petrovič, D. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso*. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji. Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.

Rajtmajer, D. (1990). *Metodika telesne vzgoje: predšolska vzgoja – 2.knjiga*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Semolič, A. (2008). *Igriva vadba za dojenčka spodbuja uspešen gibalni razvoj*. Ljubljana: samozaložba.

Srebot, R. in Menih, K. (1996). *Potovanje v tišino*. Sprostitutvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.

Tschirner, T. (2005). *8 minut je dovolj: Nova formula za lepo telo : Majhen napor velik učinek*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Tušak, M.,Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

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

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

Walker, P. (2003). *Hop, skok in poskok*. Radovljica: Didakta.

Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.