

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**IGRE NA SNEGU IN UČENJE SMUČANJA V OKVIRU
PROGRAMA MALI SONČEK**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
prof. dr. Mateja Videmšek
RECENZENT:
prof. dr. Jože Štihec

LINA REDNAK

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici prof. dr. Mateji Videmšek, ki mi je omogočila prijetno nastajanje diplomskega dela ter mi priskočila na pomoč, kadarkoli sem jo potrebovala. Hvala za vso prijaznost, potrpežljivost in predvsem hitro odzivnost.

Največja zahvala gre mojim staršem in starim staršem, ki so mi študij omogočili in me bodrili na vsakem koraku mojega šolanja. Brez vas mi ne bi nikoli uspelo!

Nazadnje bi se rada zahvalila vsem, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku te diplomske naloge.

Ključne besede: predšolski otroci, gibanje, igre na snegu, smučanje, Mali sonček, prilagojen program

IGRE NA SNEGU IN UČENJE SMUČANJA V OKVIRU PROGRAMA MALI SONČEK

Lina Rednak

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo opredelili dejavnosti za otroke, ki v vrtcih sodelujejo v programu Mali sonček. Temeljni namen je bil predstaviti različne igre na snegu in opisati naloge za vsako starostno stopnjo posebej ter z opredelitvijo dejavnosti po posameznih stopnjah programa vzgojiteljicam v vrtcih približati didaktično zaporedje učenja smučanja z uporabo iger. Program iger je zasnovan tako, da bi otroci po zadnji stopnji Malega sončka morali imeti toliko znanja, da bi se znali samostojno spustiti po blagi naklonini in se na koncu zaustaviti.

Poseben poudarek je namenjen igri, ki je edina dejavnost, s katero lahko pritegnemo otrokovo pozornost. Pametno je, da se z različnimi aktivnostmi začne otroke pripravljati že pred zimo, da je napredek na snegu kasneje lažji in hitrejši; s tem mislimo različne poligone, aktivnosti za razvoj moči, ravnotežja ter koordinacije gibanja celega telesa.

Vsaka igra je zastavljena tako, da so jo sposobni izvesti prav vsi otroci (tudi tisti s posebnimi potrebami), napisali pa smo tudi različice iger, ki se jih lahko ponudi tistim bolj sposobnim ali željnim težjih izzivov. Ideje smo črpali iz lastnih izkušenj z učenjem smučanja predšolskih otrok.

Ugotovili smo, da snovanje tovrstnih programov iger za otroke zahteva veliko domišljije in predanosti, seveda pa se delo obrestuje, ko se naši najmlajši z veseljem vračajo na sneg in jim šport predstavlja vrsto zabave ter užitka.

Key words: preschool children, motion, games on snow, skiing, Little sun, adapted schedule

GAMES ON SNOW AND TEACHING SKIING IN PROGRAMME 'LITTLE SUN'

Lina Rednak

ABSTRACT

In my diploma paper I have presented various activities for children that are incorporated in the programme called Little sun in kindergardens. The main goal was to present various games on the snow and to describe different tasks according to the child's age as well as to represent various didactic activities to be used by the teachers in kindergardens when teaching skiing by means of games. The programming of the games of Little sun aims to enable little children to descend a slight slope and stop without any help.

The main focus was on the games, since the game is the only activity which attracts the child's attention. It is advisable to start preparing the children for the activities before winter. In that way the progress is quicker as well as easier. By preparatory activities we suggest various polygons as well as the activities for building strength, ballance and coordination of the whole body movement.

Each of the games is studied to be suitable for every child including special needs children. According to all that, we have also prepared variations of games which could be applied and offered to children with more physical capacity and/or motivation. The source of our ideas was our personal experience with teaching preschool children.

We have worked out that the creation of such programmes involves a great amount of the teachers' imagination and enthusiasm but in spite of that it turns out very rewarding since the children that way adore the snow together with physical activity.

KAZALO

1. UVOD.....	5
1.1 Smučanje predšolskih otrok	6
1.2 Gibalni/športni program Mali sonček	8
1.3 Zimske dejavnosti in smučanje v programu Mali sonček.....	12
1.4 Cilji in odprta vprašanja	14
2. JEDRO.....	15
2.1 Modri mali sonček (2-3 leta)	16
2.2 Zeleni mali sonček (3-4 leta)	19
2.3 Oranžni mali sonček (4-5- let)	22
2.4 Rumeni mali sonček (5-6 let).....	24
3. SKLEP	28
4. VIRI	30

1. UVOD

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, otrokov organizem je namreč prav takrat najbolj dovzeten za vplive okolja. V tem obdobju imajo najpomembnejšo vlogo starši, ki bi morali otroka nenehno spodbujati v njegovih gibalnih poskusih in mu omogočiti, da z igro razvija svoje gibalne sposobnosti, osnovne gibalne koncepte oziroma sheme, usvaja osnovne elemente različnih športnih zvrsti ter postopoma sprejme športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga sproščala ob psihičnih napetostih v življenju (Videmšek in Stančevič, 2011).

Z različnimi dejavnostmi, zlasti z elementarnimi igrami, otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil igre, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Pišot in Videmšek (2004) pišeta, da se odnos otroka do sveta v obdobju zgodnjega otroštva in tudi kasneje najbolj naravno razvija skozi igro. Ta je za otroka izredno resna dejavnost, malokrat pa jo kot tako jemljejo odrasli. Otrok v svoji izredni domišljiji najde razlog in vzrok za igro v najrazličnejših trenutkih, z najrazličnejšimi predmeti in v najrazličnejših okoljih. Tako spoznava materiale in njihove odnose do okolja.

Igra kot svojevrstna dejavnost je najprimernejša otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja; v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem. 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 igre nepredvidenim okoliščinam (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Skozi najrazličnejše igre otrok ugotavlja in spoznava, kaj vse se v specifičnem okolju lahko dogaja in med drugim, kako se lahko na različnih podlagah giblje. Igra kot taka torej izhaja iz otroka samega, se v njem rodi in razvije zaradi želje in potrebe po igranju. To je vsekakor njena primarna funkcija, posredno pa omogoča otroku, kot že omenjeno, tudi spoznavanje in doživljanje sveta in sebe. Odrasli, starši, učitelji ali naključni opazovalci moramo otroka in njegovo najresnejše opravilo kot tako sprejeti in pri tem sodelovati kot nevpadljivi asistenti, usmerjevalci in koordinatorji. Otroku nudimo možnosti in sredstva, predstavimo način in okvirna pravila igre, dopustiti pa moramo tudi veliko mero svobode za otrokovo ustvarjalnost, saj brez te ni prave igre. Pri didaktični gibalni igri, s katero želimo otroka pripeljati do določenega cilja, je učitelj ta, ki mora cilj do podrobnosti poznati. Le tako bo lahko z improvizirano ustvarjalno igro omogočil, da bo tudi otrok usvojil določena znanja in razvil sposobnosti; prišel do omenjenega cilja (Videmšek in Pišot, 2007).

Ko delamo z otroki, pomembno vplivamo na njihove različne sposobnosti kot tudi na njihovo samospoštovanje in/ali kvaliteto življenja. Pri delu z njimi je zato priporočljivo, da upoštevamo naslednja pravila:

- preproste strategije: uporabljati je potrebno preproste pristope, ki otroku omogočajo, da si ustvari jasno sliko ali občutek o tem, kaj mora narediti/doseči,

- element zabave: pomembno je, da v našem pristopu obdržimo element zabave; majhen otrok se ne bo zabaval ob suhoparnem izvajanju določene vaje, ko pa bomo vajo spremenili v 'igro', si bomo hitro pridobili njegovo zanimanje in sodelovanje,
- individualni pristop: zelo pomembno je spoznati otroka kot edinstveno osebo; bolje kot ga poznamo, bolje razumemo njegove specifične potrebe in mu tako lahko prilagodimo naše delo,
- različni pristopi: če se določen pristop ne izkaže za pravičnega, moramo preizkusiti drugega; tega ne smemo vzeti kot neuspeh, temveč raje kot nadaljnji korak k uspehu,
- pozitivnost: kadarkoli delamo z otroki, je pomembno, da smo pozitivno naravnani do njih, ko le-ti premagujejo različne ovire na poti do usvajanja osebnih ciljev,
- vzorniki: večina otrok se dobro odziva na primerjavo z vzorniki; pri tem velikokrat uporabljamo video posnetke vzornikov, kjer si otroci lahko natančno ogledajo njihovo izvedbo določenega gibanja,
- vključevanje staršev: ko delamo z otroki, potrebujemo pomoč celotnega sistema, v katerem glavno vlogo igrajo starši; zato moramo le-te redno seznanjati z našim delom ter plani, ki jih imamo za njihovega otroka (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Otroke je potrebno pozorno opazovati in spremljati njihov gibalni razvoj. Pomembno je, da so dejavnosti načrtovane na osnovi temeljitega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Otroci so uspešni le, kadar se upoštevajo značilnosti posameznika, saj je uspeh relativen glede na individualne interese in sposobnosti otroka. Odrasli otroku pomagajo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh, ne glede na dosežke vrstnikov. Posebno pozornost je potrebno nameniti otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni, in tistim, ki so gibalno manj spretni. Prve se vodi pri razvoju njihove nadarjenosti, druge pa podpira in opogumlja (Kurikulum za vrtce, 1999).

1.1 Smučanje predšolskih otrok

V Sloveniji je smučanje eno izmed najbolj priljubljenih športno-rekreativnih dejavnosti za otroke, mladostnike in odrasle. Ta šport ima nedvomno izreden pomen za otrokov celostni razvoj. Otrokovi potreba in pravica po igri in gibanju oziroma športni dejavnosti morata biti zagotovljeni tako v vrtcih in šolah, kot tudi v otrokovem prostem času. Tako moramo otroku omogočiti športno dejavnost tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja. Prav z gibanjem na svežem zraku izdatno pripomoremo k ohranjanju in krepitvi njegovega zdravja in k bujenju njegove ljubezni do narave. Zato so vse aktivnosti v naravi v zimskem času prijetna in koristna popestritev. To je način, kako otroci z radostjo, veseljem in sproščenostjo

na nevsiljiv način vzljubijo novo vrsto gibanja in se prilagodijo na nove življenjske razmere (Makuc idr., 2011).

Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spozna na snegu, usvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben doprinos k njegovi motorični učinkovitosti. Zato nas sneg in mraz ne smeta zadržati v ogrevanih in zaprtih prostorih šol in vrtcev. Otrokom organizirajmo zanimivo, sproščeno in zabavno aktivnost tudi zunaj, na snegu in na svežem zraku. Igra, ki otroku pričara poseben svet, v katerem se bo zabaval, je primarna vsebina in sredstvo, s katerim pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Seveda morajo biti otroci za tako aktivnost primerno telesno pripravljene ter opremljene. Da je igra v vetru, snegu in mrazu neprijetna in otroka ne pritegne, je običajno zmotno mišljenje, ki se rodi v odraslem človeku. Otrok bo z veseljem izbral priložnost za aktivnost, le ponuditi mu jo je treba in jo primerno organizirati (Pišot in Videmšek, 2004).



Slika 1. Veseli otroci na snegu (osebni arhiv).

Izbrana gibalna aktivnost bo posredno razvijala tudi določene sposobnosti in znanja otroka, katera bo kasneje s pridom uporabljal. Pomembne osnove bo tako pridobil v obdobju, ko je pripravljenost za aktivnost največja, možnost poškodb pa veliko manjša, kot pri odraslem začetniku. Če otroku ne bo dana možnost, da bi nadaljeval in se izuril v smučarski tehniki, bodo ti začetki ostali za vedno zapisani in prišli še kako prav kasneje, morda v srednji šoli, po dvajsetem ali celo pri tridesetih letih (Makuc idr., 2011).

Starostno določiti, kdaj začeti, je predvsem zaradi različnih otrokovih sposobnosti in značilnosti zelo težko, saj vsak otrok zase predstavlja svojo posebnost. V povprečju velja, da lahko začnemo otroka učiti smučati med tretjim in četrtem letom starosti. Če pa želimo, da bo usvajanje določenih znanj na snegu potekalo veliko hitreje kot bi sicer, lahko ogromno storimo že prej. Motorično sposobnejši in učinkovitejši otroci bodo tudi pri zimskih aktivnostih hitreje napredovali. Vpliv izkušnjejsko bogatega okolja se bo navkljub dedni pogojenosti krepko odražal v otrokovih gibalnih sposobnostih in spretnostih. Temeljno vodilo pri delu z najmlajšimi je, da jih učimo gibanja na snegu in ne tehnike. Ko ta znanja usvoji, lahko smiselno

nadaljujemo z nadgradnjo; učenjem tehnike, vendar šele po sedmem letu starosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Pomembno je, da starši ali učitelj omogoča otroku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Potrebno je poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bosta vedno usmerjeni na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka.

Videmšek in Pišot (2007) v članku navajata, da mora biti vsak, ki se loti dela z otrokom, pri svojem delu potrpežljiv in strpen. Zavedati se mora, da je vsaka zgodnja selekcija vprašljiva in da je potrebno dati otroku čas ter mu omogočiti, da se celostno razvije. Svoje delo naj gradi na najrazličnejših gibalnih vsebinah in ob uporabi različnih pripomočkov, saj bo tako dobil najrazličnejše izkušnje. Pestra izbira vaj najmlajšim zagotavlja najkvalitetnejše izkušnje.

Otrokova najljubša dejavnost je igra, zato jo, kot učno metodo izkoristimo za učenje smučanja otrok. Igra pa naj se ne konča že po ogrevanju in privajanju na smučarsko opremo, ampak naj bo osnovna metoda od prvih korakov na snegu do paralelnih zavojev. Prve izkušnje lahko odločujoče vplivajo na otrokove nadaljnje ukvarjanje s smučanjem. Zato je zelo pomembno, kako otroke prilagodimo na sneg, na prve korake na smučeh in kakšne metode izbiramo (Jakomin, 1997).

Pred začetkom dela na snegu je potrebo pri otrocih spodbuditi pozitiven odnos do dela. Med učenjem se je treba izogibati enoličnim in dolgočasnim vajami, saj dolgočasje vpliva na otrokovo duševnost, kar ima za posledico, da motivacija in volja do dela upadeta (Makuc idr., 2011).

Učinki učenja smučanja v skupini so lahko celo mnogo večji, če pri tem izkoriščamo prednosti skupinskega dela. Predvsem pri otrocih je v tem pogledu mogoče izpostaviti pozitivne učinke medsebojnega rivalstva in uporabo igre kot najboljšega sredstva učenja. Kljub temu, da učitelji največkrat delajo z večjim številom učencev, je pri učenju smučanja individualni pristop eden pomembnejših dejavnikov uspešnosti. Z njim poskrbimo tudi za dobro počutje in vzdušje v skupini, saj se nihče ne počuti zapostavljenega ali prikrajšanega, učiteljem smučanja pa tak pristop omogoča boljše poznavanje vsakega otroka posebej in s tem kvalitetnejše delo. Na primer, čeprav nastopamo frontalno proti vsej skupini, lahko delujemo tudi individualno, tako da hodimo od otroka do otroka, ga spodbujamo ter ga neopazno in nevsiljivo popravljamo pri izvajanju nalog (Makuc idr., 2011).

Pametno je, da otroku pred odhodom na sneg omogočimo izvajanje določenih aktivnosti (vaje koordinacije gibanja, moči, prilagoditev na podaljšano stopalo, poligoni slaloma, prilagoditev na drsenje ter na sneg in mraz), da bo na kasnejše obremenitve veliko bolj pripravljen in zanje bolj dojemljiv. Že usvojeni gibalni programi mu bodo omogočili veliko hitrejši, predvsem pa prijaznejši napredek kot sicer (Pišot in Videmšek, 2004).

1.2 Gibalni/športni program Mali sonček

Gibalni/športni program Mali sonček se je začel v šolskem letu 2011/12 poskusno izvajati v petindvajsetih slovenskih vrtcih, danes je vključenih približno 65000

slovenskih otrok. Izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo posodobitev in razširitev; namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti, sestavljen pa je iz štirih stopenj, ki se sistematično dopolnjujejo in nadgrajujejo. Namen programa Mali sonček je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek je na igri in vadbi, ki sta prijetni in prilagojeni otroku. V program so vključeni tudi otroci s posebnimi potrebami, ki jim je treba posvetiti še več pozornosti ter jim prilagoditi naloge oziroma oblike in metode dela (Videmšek, Zajec, Stančevič in Reberšak Cizelj, 2012).

Pomembno je, da izvajalci posvečajo pozornost kontinuirani vadbi, ki poteka čez vse leto v igrivem in zabavnem vzdušju. Preverjanje predpisanih nalog ter kasneje podelitev nagrad in priznanj naj bo le sklepno dejanje daljšega obdobja igre in vadbe ter spodbuda za otrokov napredek in motivacija za vključitev v naslednjo stopnjo programa Mali sonček (Videmšek idr., 2012).

Poleg ciljev, ki so opredeljeni v kurikulumu za vrtce za področje gibanja, so cilji gibalnega/športnega programa Mali sonček naslednji:

- obogatiti program gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu zlasti na prostem z raznovrstnimi dejavnostmi, ki vključujejo sodobne in improvizirane športne pripomočke,
- spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa,
- spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere,
- pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih,
- spodbuditi športna društva, klube, zveze, zasebne športne delavce in druge k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu pri podajanju gibalnih/športnih vsebin predšolskim otrokom (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2012).

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

Omenjeni program traja štiri leta in poteka na štirih ravneh, ki se vsebinsko povezujejo in dopolnjujejo:

- modri: za otroke od 2. do 3. leta, vsebuje osem nalog (modri planinec; dva daljša sprehoda in dva izleta, igre brez meja; športno popoldne s starši, naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču, igre na prostem, vožnja s poganjalčkom, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, naravne oblike gibanja) – otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog, na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje,
- zeleni: za otroke od 3. do 4. leta, vsebuje osem nalog (zeleni planinec; trije izleti in en orientacijski pohod, igre brez meja; športno popoldne s starši, mini kros; tek na 200 metrov ali dejavnosti na trim stezi na igrišču, igre na prostem z alpskimi ali tekaškimi smučmi; igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi, vožnja s triciklom ali skirojem, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, naravne oblike gibanja) – otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog, na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje,
- oranžni: za otroke od 4. do 5. leta, vsebuje osem nalog (oranžni planinec; trije izleti in en orientacijski pohod, igre brez meja; športno popoldne s starši, mini kros; tek na 250 do 300 metrov ali dejavnosti na trim stezi na igrišču, igre na prostem s smučmi; igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi, vožnja s skirojem ali kolesarjenje, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, naravne oblike gibanja) – otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog, na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje,
- rumeni: za otroke od 5. do 6. leta, vsebuje enajst nalog (rumeni planinec; štiri izleti in en orientacijski pohod, igre brez meja; športno popoldne s starši, mini kros; tek na 300 metrov ali dejavnosti na trim stezi na igrišču, igre na prostem s smučmi; igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi, kolesarjenje, rolanje, drsanje, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, elementi atletske in gimnastične abecede, igre z vodo, ob vodi in v vodi) – otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog, na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek idr., 2012).

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

Otroci, ki ne obiskujejo vrtca, lahko naloge opravijo tudi v okviru različnih društev, klubov ter zasebnikov v športu. Še boljše pa je, da jih v program vključi vrtec, ki je v njihovi neposredni bližini bivanja. V primeru, da vrtec nima ustreznih pogojev (materialnih, kadrovskih), se lahko program prav tako izpelje v sodelovanju z društvi, klubi ali zasebniki v športu oziroma zunanjimi strokovnimi sodelavci (Videmšek idr., 2012).

Gibalni/športni program Mali sonček lahko izvajajo vrtci, društva, klubi in zasebniki v športu, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki. Program lahko izvajajo le usposobljeni strokovni delavci (vzgojitelji, profesorji športne vzgoje, strokovni delavci z usposobljenostjo za temeljno športno vzgojo od 0 do 6 let in drugi strokovni delavci v športu, ki so si pridobili ustrezne kvalifikacije za delo v predšolskem obdobju). Zelo pomembno je tesno sodelovanje s starši. Na začetku šolskega leta se jim na uvodnem sestanku predstavi program, posamezne naloge in se jih povabi k sodelovanju. Staršem razložimo naloge, tako da lahko otroci nekatere opravijo tudi z njihovo pomočjo (Videmšek idr., 2012).

Za usvojitev posameznega podprograma oziroma stopnje lahko izvajalci izbirajo med različnimi nalogami. Naloge izberejo glede na klimatske razmere, materialne pogoje, tradicijo kraja in drugo. Zaželeno je, da izvajalci izvedejo proces za čim večje število nalog, za usvojitev priznanja oziroma nagrade pa lahko otroci uspešno opravijo le določeno število nalog. Tako lahko nagrado usvojijo tudi tisti otroci, ki so bili odsotni na dan, ko je bil organiziran na primer prirejen kros, igre brez meja ali kakšna druga aktivnost (Videmšek idr., 2012).

Videmšek idr. (2012) omenijo še pomembnost varnosti pri izvedbi programa. Otrok oziroma vrtec mora imeti primerno opremo:

- sani,
- smuči, smučarske palice, smučarsko čelado,
- poganjalčke, tricikle, skiroje, dvokolesa, kolesarske čelade,
- rolerje,
- drsalke,
- raznovrstne žoge, balone, rutice, riževe vrečke,
- različna glasbila,
- polivalentne blazine, obroče, klopi, stožce.

Vso opremo priskrbijo starši ali vrtec. Po dogovoru je možna tudi izposoja pripomočkov med vrtci, pri raznih športnih organizacijah oziroma izvajalcih. Pripravljalna vadba za opravljanje nalog naj ne vsebuje le gibalne naloge, ki jih predpisuje program, ampak naj vsebuje vrsto gibalnih/športnih dejavnosti, ki si sledijo v logičnem didaktičnem zaporedju in predstavljajo določen tematski sklop. Pri vadbi je potrebno upoštevati vsa didaktična načela, zlasti načelo sistematičnosti in postopnosti, načelo individualnega obravnavanja otrok in načelo varnosti (Videmšek idr., 2012).

Knjižice hranijo vzgojiteljice v vrtcu. Namenjene so otrokom in njihovi motivaciji ter beleženju uspešno opravljenih nalog. Zaželeno je, da jih vzamemo s sabo tudi na izlet; otroci si lahko sami odtisnejo žig takoj po osvojitvi vrha, kar jim je seveda v veliko zadovoljstvo in motivacijo za vnaprej. Otrok naj dobi nalepko takoj, ko opravi določeno nalogo, saj je to motivacija za naprej in tudi za druge otroke, ki naloge še niso opravili. Ni prav, da nalepke dobijo šele na koncu leta. V ustrezna okenca naj jih nalepijo sami, mlajši otroci pa skupaj z vzgojiteljico. Podelitev priznanj in nagrad naj bo na koncu šolskega leta, ko so vse naloge opravljene (Videmšek idr., 2012).

Eden izmed ciljev programa Mali sonček je spodbuditi sodelovanje staršev. Na uvodnem roditeljskem sestanku jim predstavimo program ter jim razložimo pomen ustreznih gibalnih/športnih dejavnosti za otrokov celostni razvoj. Razdelimo jim zgibanke z osnovnimi informacijami glede programa ter jih poskušamo navdušiti za aktivno sodelovanje. Cilj je dosežen, če starši skupaj z otrokom aktivno preživljajo prosti čas ter se zanimajo za njegov telesni in gibalni razvoj. Pri nekaterih nalogah je aktivno sodelovanje staršev del naloge (izlet, igre brez meja), pri drugih pa je sodelovanje zaželeno predvsem pri procesu – vadbi (dejavnosti z žogo, kolesarjenje, rolanje, plavanje) (Videmšek idr., 2012).

Videmšek idr. (2012) izpostavljajo dejstvo, da je pri Malem sončku proces pomembnejši od zaključne naloge. Vsi otroci, ki so vključeni v proces in se trudijo pri izvedbi nalog, naj dobijo priznanje in nagrado. Tu velja omeniti otroke, ki imajo težave pri izvajanju nekaterih gibalnih/športnih dejavnosti. Njim je treba posvetiti več pozornosti in jim vadbo ustrezno individualno prilagoditi. Tudi manj sposobni otroci morajo uživati v gibanju in se veseliti lastnega napredka. Pomembno je, da nalogo opravljajo skupaj z ostalimi otroki in ne ločeno. Naj jim drugi otroci pomagajo in jih spodbujajo. Nekateri otroci s posebnimi potrebami, ki so v vrtcih integrirani v redne oddelke, so prav tako lahko vključeni v program Mali sonček. Potrebno jih še posebej motivirati, za vsak napredek pa seveda pohvaliti. Treba je pridobiti tudi starše in jih navdušiti za sodelovanje in pomoč pri izvedbi. Za otroke s posebnimi potrebami vadbo in končne naloge ustrezno prilagodimo, da bodo pri izvedbi uspešni.

Vzgojiteljice, ki delajo v starostno mešanih (heterogenih) oddelkih, naj vadbo organizirajo tako, da bo prilagojena različnim razvojnim stopnjam otroka. Še posebej se priporoča vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, kjer so otroci razdeljeni v skupine glede na gibalne sposobnosti in znanje. V starostno heterogenih skupinah naj bodo otroci skupaj vključeni v proces (ne glede na starost), pri čemer poskušamo vadbo kar se da prilagoditi njihovim sposobnostim in posebnostim. Otrok naj usvoji tisto stopnjo Malega sončka, ki mu ustreza glede na njegovo starost. Problem heterogenih skupin lahko rešimo tudi tako, da pri večjih enotah vrtca določene gibalne naloge oddelki izvajajo skupaj v obliki športnih dni, tako da se lahko oddelki tudi med seboj pomešajo glede na starost otrok. Otroke je potrebno spodbujati k sodelovanju na naslednji stopnji Malega sončka oziroma k pozitivnemu odnosu do gibanja ter športa nasploh (Videmšek idr., 2012).

1.3 Zimske dejavnosti in smučanje v programu Mali sonček

Za to vrsto dejavnosti v Malem sončku otroci potrebujejo naslednjo opremo:

- smučarske palice (primerno dolge; na začetku malo daljše, kasneje naj segajo do višine za 90 stopinj pokrčene roke v komolcu),
- smuči (dolžina naj bo usklajena z velikostjo otroka oziroma lahko so 10 cm krajše od otrokove višine, dovolj ostri robniki),
- varnostne vezi (nastavljive glede na otrokovo težo in znanje),

- smučarski čevlji (primerno veliki; nekoliko večji od velikosti otrokovega stopala, dve ali več zaponk, rahel naklon),
- smučarska čelada (obvezni del opreme, trdno prileganje po glavi, mora biti zaprta),
- smučarska obleka (dovolj velika, nepremočljiva, topla in iz dveh delov),
- smučarske rokavice (nepremočljive) (Pišot in Videmšek, 2004).

V okviru različnih stopenj programa se izvajajo naloge, ki se z vsako naslednjo stopnjo dopolnijo in nadgradijo (igre na prostem pozimi):

- 1) MODRI SONČEK: otroci se (v okviru športnega dopoldneva) igrajo na snegu in s snegom (izdelujejo sneženega moža, s kepami poskušajo zadeti različne cilje, prenašajo velike kepe, ustvarjajo s snegom itd.), otroci se sankajo po manjšem hribčku (lopate za dričanje lahko uporabimo le v primeru, če teren nima grbin); otrok prejme nalepko, če aktivno sodeluje pri športnem dopoldnevu – v primeru odsotnosti otroka v vrtcu na dan, ko se izvaja športno dopoldne, naj vzgojitelji starše spodbudijo, da sami izvedejo športni družinski dan s sankanjem, kot dokazilo pa prinesejo fotografijo,
- 2) ZELENI SONČEK: otroci se igrajo na snegu in s snegom, lopate za dričanje lahko uporabimo le v primeru, če teren nima grbin, dejavnosti s smučarsko opremo (otroci naj znajo hoditi v smučarskih čevljih, na alpskih ali tekaških smučeh brez palic, drsijo in se obračajo, tako da imajo krivine skupaj; gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igric, ki vključujejo omenjena gibanja); ko otroci uspešno opravijo nalogo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici,
- 3) ORANŽNI SONČEK: otroci se igrajo na snegu in s snegom, lopate za dričanje lahko uporabimo le v primeru, če teren nima grbin, dejavnosti s smučarsko opremo (otroci znajo hodijo na alpskih ali tekaških smučeh, brez in s palicami, drsijo po snegu, vstajajo po padcu in se obračajo; gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igric, ki vključujejo omenjena gibanja, npr. vstajanje po padcu – igrica Dan in noč); otrok prejme nalepko, če uspešno opravi naloge; nalepko nalepi v ustrezno okence v knjižici,
- 4) RUMENI SONČEK: otroci se igrajo na snegu in s snegom brez in s smučmi; otrok prejme nalepko, če se samostojno povzpne na vrh manjšega hribčka, se v smuku naravnost spusti navzdol po blagem nagibu in se na koncu zaustavi, iztek mora biti varen, naloga pa se lahko izvaja brez ali s palicami (Videmšek idr., 2012).

1.4 Cilji in odprta vprašanja

Namen diplomskega dela je predstaviti različne igre na snegu v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček in opisati naloge za vsako starostno stopnjo posebej ter z opredelitvijo dejavnosti po posameznih stopnjah programa vzgojiteljicam v vrtcih približati didaktično zaporedje učenja smučanja z uporabo iger.

Cilji diplomskega dela so:

- 1) Podrobno predstaviti in opisati igre na snegu za vse štiri stopnje v gibalnem/športnem programu Mali sonček za predšolske otroke.
- 2) Za vsako igro najti različice za nadarjene otroke in tiste manj sposobne.
- 3) Predstaviti takšne dejavnosti, da bo učenje smučanja zanimivo in zabavno za predšolske otroke.

2. JEDRO

Smučanje lahko predstavimo na različne načine; lahko je zahtevna športna aktivnost, lahko pa najlepši način za doživljanje zimske idile. Vsekakor je na začetku kot pri vsaki športni aktivnosti tudi pri smučanju – učenje. Da bi lahko kasneje v tej aktivnosti uživali ali celo to nadgradili s pravim treningom, se je moramo najprej naučiti. Tega se običajno lotimo v otroštvu, saj so takrat otroci najbolj dojemljivi za nove informacije in gibalne izkušnje (Pišot in Videmšek, 2004).

Pomembno je, kako otroke prilagodimo na sneg, na prve korake na smučeh in kakšne metode izbiramo. Zato ni dovolj le dobro poznavanje tehnike smučanja in dobra smučarska oprema, temveč tudi obvladanje metodike učenja smučanja mlajših otrok, ki temelji na poznavanju otrokovih razvojnih zakonitosti. Makuc idr. (2011) so ugotovili, da je glavni cilj poučevanja smučanja mlajših otrok, ne glede na metode in oblike dela, da otroci vzljubijo smučanje kot obliko športne dejavnosti in da se bodo na smučišča vračali tudi kasneje.

Pri delu z otroki malo govorimo in veliko kažemo. Demonstracija mora biti zato tehnično brez napak, jasna in nazorna. Tako učenje osnov kot zahtevnejših znanj smučanja mora potekati v sproščenem ozračju, veselju in užitkih na snegu (Makuc idr., 2011).

Najpomembnejši dejavnik okolja je naklon snežne površine. Pri učenju začetnikov ali mlajših otrok naj bi učitelji izbrali primerno (blago) naklonino, na kateri se bodo otroci počutili varne. Praviloma naj bi naklonina imela raven iztek, kjer bi se otroci lahko varno zaustavili. Pri mlajših otrocih težjih elementov šole smučanja ne poučujemo, saj so za otroke prezahtevni, zato tečaji smučanja običajno potekajo na delih smučišč, kjer naklon ni prevelik (Makuc idr., 2011).



Slika 2. Učenje smučanja na blagi naklonini (osebni arhiv).

V nadaljevanju smo predstavili igre na snegu in potek učenja smučanja za posamezno stopnjo programa Mali sonček.

2.1 Modri mali sonček (2-3 leta)

Vse igre v tej stopnji programa potekajo na snegu v smučarskih oblačilih, vendar brez smučarskih čevljev, smuči in palic. Vse igre so namenjene izvajanju na ravnini. Ker otroci določenih gibanj še ne obvladajo, bo pri nekaterih igrah potrebne veliko pomoči vzgojiteljice in pomočnice; zelo priporočljivo je, da se igrajo z njimi.

- **KEPANJE**

Cilji: Spoznavati nov material (sneg) ter razvijati natančnost zadevanja cilja in hitro odzivnost (da se otrok kepi snega pravočasno umakne).

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v dve številčno enaki skupini; vsaka se postavi na svojo stran terena in na znak se začnejo kepati.

Različice:

- Otroci lahko s kepami ciljajo tudi različne predmete, ki jih postavimo na klop pred njih.
- Kepanje v parih; ne smejo prestopiti črte na tleh.

Nasvet:

- Prepovedano je ciljanje v glavo.
- Igra bo zahtevala pomoč vzgojiteljice in pomočnice, pri dejavnosti naj jih usmerjata in jim pomagata.

- **PODAJANJE KEP V PARIH**

Cilji: Razvijati natančnost metanja in zadevanja cilja, navajati na sodelovanje v paru.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v heterogene pare in na znak si začnejo podajati kepo. Ko jim pade na tla, naredijo novo in igra se nadaljuje.

Nasvet:

- Pari naj ne stojijo preblizu skupaj, saj je drugače igra otežena.
- Razdalja med otrokoma iz para naj ne bo prevelika.

- **KATERA SKUPINA OTROK NAREDI VEČJI KUP IZ SNEGA**

Cilji: Razvijati hitrost gibanja in orientacijo v prostoru.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v več številčno enakih skupin, ki naj bodo heterogene. Na znak pričnejo nositi sneg na kup in igra je končana zopet na znak vzgojiteljice. Ta naj skupaj z otroki pogleda velikosti kupov in se z njimi posvetuje, kateri se jim zdi največji.

Različica:

- Otroci najprej naredijo kup, nato ga morajo še podreti.

- **LOVLJENJE**

Cilji: Razvijati sposobnost in hitrost gibanja po novem materialu (snegu) ter orientacijo v prostoru.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Eden izmed otrok je lovec, ostali bežijo pred njim. Lovec ima v rokah kepo, ki jo preda tistemu, ki ga ulovi (mora se ga dotaknit z roko). Vlogi se zamenjata in igra traja, dokler se otrokom zdi zanimiva.

Različice:

- Lovec lahko lovi tudi tako, da s kepo snega cilja ostale otroke.
- Vlogo lovca dodelimo dvema ali trem otrokom.
- Omejimo prostor lovljenja.

Nasvet: Bolje je, da se prvi lovec javi sam, kot pa, da ga določimo mi.

- SKRIVALNICE

Cilji: Razvijati hitrost gibanja in tekalne sposobnosti po oteženem terenu.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Eden izmed otrok je 'iskalec', ki se na začetku igre obrne stran od ostalih otrok in začne iskati na naš znak. Vzgojiteljica mu pomaga, da ves čas skrivanja gleda stran od ostalih otrok. Medtem se ostali skrijejo za drevesa, kupe snega itd.; 'iskalec' jih s pomočjo odrasle osebe poskuša najti.

Različica:

- Določimo dva 'iskalca'.

- KDO NAREDI NAJVEČJEGA SNEŽAKA

Cilji: Razvijati ročne spretnosti in ustvarjanje z nestrukturiranim materialom.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v heterogene skupine in na naš znak začnejo izdelovati snežake. Vzgojiteljica in pomočnica naj jim pri delu pomagata.

Različica:

- Spodbudimo jih k izdelavi še drugih skulptur iz snega (na primer živali).

- RISANJE V SNEG, DELANJE ANGELČKOV

Cilji: Spoznavati nov material in kako se ta obnaša pod silo telesa.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v dve skupini; prva najprej poljubno riše po snegu, druga pa dela angelčke, nato se zamenjajo.

Različice:

- Otrokom naročimo, kaj naj v sneg narišejo.
- Izbiramo najlepšega angelčka.

Nasveti:

- Če je sneg pretrd, naj otroci rišejo s tršimi pripomočki (palčke); v tem primeru delanje angelčkov ni izvedljivo.
- Preden se začnejo delati angelčki, jim pokažemo, kako se to naredi.

- KOTALJENJE

Cilji: Pravilno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati orientacijo v prostoru.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v skupine. Nato najprej prvi po vrsti iz vseh skupin poskušajo izvesti kotaljenje in tako naprej, dokler ne pridejo vsi nekajkrat na vrsto; vzgojiteljica in pomočnica naj stojita blizu ter jim pomagata.

Različica:

- Podaljšamo razdaljo kotaljenja.

Nasveti:

- Otrokom rečemo, da zavijajo palačinke in jih, preden se začnejo kotaliti, namažemo s čokolado ali marmelado.
- Vajo poskusimo izvesti na čim mehkejšem snegu.
- **ZADEVANJE DREVESA S KEPAMI**
Cilj: Razvijati natančnost.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroke razdelimo v toliko skupin, kolikor imamo v bližini dreves. Vsaki skupini dodelimo svoje drevo, ki ga nato poskušajo otroci zadeti s sneženimi kepami.
Različice:
 - Če imamo drevesa različnih debelin, naj vsaka skupina poskuša nekaj časa zadevati tistega z najširšim in nato tistega z najožjim deblom.
 - Otroci naj ciljajo drevo iz sedečega položaja.
- **CILJANJE OBROČA S KEPAMI**
Cilj: Razvijati natančnost.
Športni pripomočki: Obroči.
Opis igre: Otroci naj stojijo v vrsti za narisano črto na snegu, vzgojiteljica in njena pomočnica pa držita v rokah vsaka po dva obroča; enega v desni in enega v levi roki. Na znak začnejo vsi otroci hkrati s kepami ciljati odprtino obročev; vsak tisto, ki mu je najbližje.
Različica:
 - Otroci naj ciljajo obroče iz sedečega položaja.
- **VOŽNJA SLALOMA**
Cilji: Razvijati orientacijo v prostoru.
Športni pripomočki: Smučarske palice.
Opis igre: Otrokom postavimo smučarske palice tako, da bodo lahko med njimi 'vozili slalom' – okoli vsake naredili zavoj peš. Pomembno je, da vzgojiteljica prikaže potek gibanja vsakemu otroku (lahko gre tudi pred njim, da ji otrok sledi). Na začetek proge damo škatlo s predmeti (plišaste igračke, kocke, avtomobilčki in drugo), ki jih morajo prenesti mimo palic do škatle na koncu proge. Otroci naj nalogo izvedejo v hoji.
Različica:
 - Če želijo, lahko otroci izvedejo gibanje okoli smučarskih palic v teku.
- **NOŠENJE SMUČKE**
Cilji: Spoznavati smučarsko opremo ter razvijati moč rok in ramenskega obroča.
Športni pripomočki: Alpske smuči.
Opis igre: Vsak otrok dobi svojo smučko, ki jo mora prinesiti od starta do cilja, brez, da jo po poti odloži na tla. Začnejo lahko vsi otroci naenkrat, vendar moramo biti pozorni, da niso preblizu skupaj, ker se lahko udarijo s smučmi.
Različice:
 - Otrokom damo še drugo smučko, da poskusijo nositi obe hkrati kot je pravilno.**Nasvet:** Najlažje je, če otrok prenaša smučko v naročju pred seboj.
- **PREMAGOVANJE OVIR**
Cilj: Razvijati moč nog.

Športni pripomočki: Obroči, palice.

Opis igre: Na sneg v poljubnem vzorcu postavimo različne ovire (obroče, snežene kupe, palice in drugo), ki jih morajo otroci prestopati.

Različice:

- Otroci naj ovire poskušajo preskakovati.
- Po vsaki premagani oviri najprej počepnejo in šele nato nadaljujejo pot proti naslednji.

2.2 Zeleni mali sonček (3-4 leta)

Igre druge stopnje programa potekajo na snegu v smučarskih oblačilih; prvi sklop iger je namenjen izvedbi v smučarskih čevljih, pri drugem pa si otroci že pripnejo smuči. Vse igre so namenjene izvajanju na ravnini.

➔ igre na snegu brez smuči (v smučarskih čevljih):

• ČRNI MOŽ

Cilji: Razvijati tekalne sposobnosti in prilagajanje na smučarske čevlje.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Izberemo prostovoljca, ki bo imel v igri vlogo Črnega moža. Na začetku se postavi proti skupini ostalih otrok, stojijo naj si nasproti in med njim ter skupino ostalih otrok naj bo vsaj deset metrov. Črni mož zakliče : »Kdo se boji Črnega moža?« in ostali otroci odgovorijo: »Nihče!«. »Kaj pa, če pride?«, zopet vpraša in otroci odgovorijo: »Pa zbežimo!«. Skupina otrok začne teči proti Črnemu možu in ta proti njim ter poskuša med tekom uloviti čim več otrok. Tako zamenjajo strani, kjer stojijo, in Črni mož spet sprašuje, da ostali otroci odgovarjajo. Igra poteka ves čas enako do konca, le da Črni mož lovi z vedno več pomagači (otroki, ki jih je že ulovil). Ko ostane nasproti Črnega moža in skupine otrok le še en sam otrok, je igra končana in naslednji Črni mož je tisti, ki pri prejšnji igri ni bil ulovljen.

Različica:

- Določimo dva Črna moža.

• LISICA, KAJ JEŠ

Cilj: Razvijati tekalne sposobnosti.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Najbolje, da se 'lisica' javi sama, ostali otroci so kokoši. Te stojijo blizu lisice in jo sprašujejo: »Lisica, kaj ješ?« in ona si izmišljuje različne stvari. Ko odgovori »kokoši«, se morajo ostali otroci hitro razbežati in se skriti v označen kokošnjak, ki ga pred igro zgradimo z različnimi predmeti ali samo označimo s črto, palicami. Tisto kokoš, ki jo ujame, tudi poje (žgečka do onemoglosti). Ko tako poje vse kokoši, se igra konča in tisti, ki ga je lisica zadnjega ujela, v naslednji igri prevzame njeno vlogo.

Različica:

- Določimo dve lisici.

• OPONAŠANJE GIBANJA ŽIVALI

Cilji: Spoznavati gibanje različnih živali in ga oponašati v oteženih okoliščinah (na snegu s smučarskimi čevlji).

Športni pripomočki: /

Opis igre: Vzgojiteljica si izmisli žival in otroci jo morajo oponašati; njeno gibanje in oglašanje. Živali, ki lahko pridejo v poštev: zajci (sonožni poskoki), žabe (sonožni poskoki iz globokega počepa), medvedi (dolgi koraki), miške (hoja po prstih), kače (plazenje po tleh), ptički (hoja in delo z rokami), kužki in mucke (gibanje po vseh štirih).

Različice:

- Otrokom naročimo, naj si še sami izmislijo kakšno žival in jo oponašajo.
- Naredimo pare, ki se morajo med gibanjem držati za roke.

• POSTAVLJANJE ŽIVIH KIPOV

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa in znati na znak obmirovati.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroci se poljubno gibajo po prostoru (hoja, tek) in se na znak vzgojiteljice postavijo v ukazano figuro; na primer »Smo drevesa/kipi/mize/stoli/klovni ...«. Biti morajo čisto pri miru, dokler spet ne zaslišijo znaka, da se lahko gibajo naprej.

Različice:

- Pri izbiranju figur prosimo za pomoč otroke, ki imajo veliko več domišljije.
- Zadolžimo enega od otrok, da podaja ukaze glede gibanja.
- Spremenimo način gibanja pred ukazom; namesto hoje in teka se lahko plazijo, hodijo po vseh štirih, po prstih.

• SKOKCI

Cilji: Razvijati odzivno moč in moč nog ter ravnotežje.

Športni pripomočki: Stožci.

Opis igre: Otroke razdelimo v skupine. S stožci označimo začetek in konec proge, ki jo morajo otroci premagati s skakanjem. Na progo se podajo eden za drugim na naš znak in ko pridejo vsi na cilj, skačejo spet nazaj.

Različice:

- V roke jim damo različne lažje predmete, da težje lovijo ravnotežje.
- Igro lahko izvedemo tudi kot tekmovanje; skupina, katere otroci prej priskačejo na cilj, je zmagovalka.

Nasvet: Pazimo, da otroci ne skačejo preblizu skupaj.

• OKOLI PALICE

Cilji: Razvijati orientacijo v prostoru.

Športni pripomočki: Smučarske palice.

Opis igre: Otroke razdelimo v dve enako številčni heterogeni skupini in pred vsako v razdalji približno desetih metrov postavimo smučarsko palico. Na naš znak tečejo do palice, jo dvakrat obkrožijo in se vrnejo nazaj k skupini.

Različice:

- Igro izvedemo v obliki tekmovanja (štafeta).
- Postavimo dve palici eno za drugo; najprej obkrožijo dvakrat prvo in nato še dvakrat drugo.
- Spremenimo gibanje do palice in nazaj (sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, gibanje po vseh štirih, hoja po prstih).

➔ igre na snegu s smučmi:

- PREVERJANJE TEŽE SMUČI
Cilji: Spoznati nov del smučarske opreme in se privaditi na podaljšano stopalo.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroci imajo pripete smuči in stojijo v vrsti pred vzgojiteljico. Najprej naj na mestu dvigujejo v zrak eno smučko in preverjajo njeno težo, nato še drugo.
Nasvet: Med otroki naj bo dovolj prostora, da, če pade eden izmed njih, ne padejo vsi zaradi prevelike gneče.
- PREVERJANJE DRSNOSTI SMUČI
Cilji: Privajati se na podaljšano stopalo.
Športni pripomočki: Stožci.
Opis igre: Otroci stojijo v vrsti in najprej na mestu podrsavajo naprej in nazaj izmenično z levo in desno smučko; preverjajo, kako jim drsijo. Ko to gibanje usvojijo, postavimo stožce, ki naj bodo oddaljeni nekaj metrov od otrok v smeri naravnost. Naročimo jim, naj poskusijo gibanje ponoviti tako, da se počasi pomikajo proti stožcem. Lahko si štejejo premike z nogami, ki so jih opravili do ovire.
Nasvet: Vsak otrok naj ima za gibanje dovolj prostora.
- DOTIKANJE 'ŠPIC' IN 'REPOV'
Cilj: Povečati gibljivost.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroci stojijo v vrsti in se poskušajo dotakniti sprednjih in zadnjih delov svojih smuči.
- Z NOGE NA NOGO
Cilji: Razvijati odzivno moč nog in ravnotežje.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroke razporedimo po terenu tako, da ima vsak dovolj prostora. Skačejo naj z ene smučke na drugo, prosta noga naj bo pokrčena v zraku. Poskoke naj si štejejo na glas, na koncu primerjamo število.
Različica:
 - Dva poskoka na eni, dva poskoka na drugi nogi.
- VOŽNJA SKIROJA
Cilji: Razvijati ravnotežje in spoznavati občutek drsenja.
Športni pripomočki: Stožci ali smučarske palice.
Opis igre: Vsak otrok ima na nogi samo eno smučko; priporočljivo je, da si sami izberejo, na kateri nogi jo želijo imeti najprej. Z drugo nogo naj se poganjajo kot da vozijo skiro. Odpeljejo se do stožcev/smučarskih palic, postavljenih malo stran, in se vrnejo nazaj. Na izhodiščni točki zamenjajo nogo, na kateri imajo smučko, ter vajo ponovijo do stožca in nazaj.
Različice:
 - Igro izvedemo v obliki tekmovanja; otroke razdelimo v dve ali več skupin (odvisno od števila otrok) in za vsako postavimo svoj stožec/smučarsko palico. Prvi iz skupine naj poganja 'skiro' do stožca/smučarske palice, okoli ovire in nazaj do skupine. Takrat se lahko odpravi na pot drugi iz skupine in tako naprej. Zmaga tista skupina, katere otroci najhitreje opravijo zastavljeno pot.

- Poganjajo naj se tako, da se v parih držijo za roki.
- KOČIJA IN KONJ
Cilji: Razvijati moč rok in ravnotežje ter se naučiti drsenja po snegu.
Športni pripomočki: Smučarske palice.
Opis igre: Otroke razdelimo v pare. Eden iz para brez smuči (konj) vleče s smučarsko palico drugega, ki ima pripete smuči (kočija). Konj naj najprej hodi, nato teče, drugi iz para samo stoji pri miru na smučeh in se drži za palico.
Različica:
 - Otrok iz para, ki je brez smuči, od zadaj potiska tistega na smučeh; najprej v hoji, nato v teku.
- GNILO JAJCE
Cilji: Razvijati natančnost zadevanja objekta, naučiti se gibanja v različne smeri s podaljšanimi stopali.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroci naredijo sklenjen krog, vsi imajo pripete smuči in so postavljeni tako, da otroku pred sabo gledajo v hrbet. Na znak se začnejo premikati v krogu naprej, eden izmed otrok pa je v sredini (tudi s smučmi) in jih cilja s kepami. Tistega, ki zadane, ga menja v sredini. Če kdo od otrok ne pride na vrsto po pravilih oz. po zadetku s kepo, se lahko prostovoljno postavi v sredino, da se preizkusi še v tej vlogi.
Nasvet:
 - Otroci naj se premikajo v krogu čim hitreje, da ima tisti v sredini težjo nalogo.
 - Prepovedano je ciljanje v glavo.
- RISANJE ZVEZDIC
Cilji: Pridobivati občutek za gibanje s smučmi, razvijati ravnotežje.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroci se postavijo tako, da ima vsak dovolj prostora za gibanje. Prva naloga je, da se obračajo okoli svoje osi oz. prestopajo s krivinami smučmi skupaj (najprej premakne eno smučko v levo ali desno, nato priključi drugo in tako dalje) druga pa, da imajo sklenjene zadnje dele smuči in se obračajo tako. Vsak naj naredi dva kroga v eno in dva kroga v drugo stran pri vsaki nalogi.
Nasvet: Otrokom recimo, da imajo pri prvi nalogi skupaj zlepljene sprednje dele smuči, pri drugi pa zadnje in da jih ne morejo/smejo premikati.
- ZLAGANJE POMFRIJEV
Cilji: Pridobivati občutek za gibanje s smučmi, razvijati ravnotežje.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroci se obračajo okoli svoje osi, smuči pa naj imajo ves čas postavljene vzporedno. V vsako stran naj naredijo dva kroga.

2.3 Oranžni mali sonček (4-5- let)

Vse igre tretje stopnje programa potekajo s smučmi in so namenjene izvedbi na ravnini.

→ igre na snegu s smučmi:

- ŠTAFETA

Cilji: Razvijati ravnotežje in moč nog.

Športni pripomočki: Smučarske palice.

Opis igre: Otroke razdelimo v heterogene skupine in jim naročimo, naj se postavijo v kolone. Nasproti vsake skupine postavimo smučarsko palico, ki naj bo od nje oddaljena nekaj metrov. Na znak se podajo na pot proti palici vsi prvi iz skupin; s smučmi se poganjajo do postavljene palice, gredo okoli nje in hitro nazaj do skupine. Ko pridejo do konca, lahko starta drugi. Zmaga skupina, ki najhitreje premaga določeno pot.

Različica:

- Palico naj vsak obkroži dvakrat.

- MOČNE ROČICE

Cilji: Razvijati moč rok.

Športni pripomočki: Stožci.

Opis igre: Vsem otrokom razdelimo po dve smučarski palici. Na znak se vsi naenkrat začnejo poganjati samo s palicami (smuči naj bodo ves čas vzporedno in noge pri miru) do postavljenih stožcev. Kogar vidimo, da si pri napredovanju pomaga z delom nog, mora še enkrat na start.

Različica:

- Otroci naj se poganjajo samo z eno palico.
- Poganjajo oz. odrivajo naj se v smeri nazaj (s hrbtom proti stožcem).

- LOVLJENJE V PARIH

Cilji: Razvijati hitrost, tekalne sposobnost in ravnotežje.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v čim bolj homogene pare. Na znak se pričnejo loviti med seboj v parih, seveda pa morajo imeti vsi pripete smuči.

- OBIRANJE SADJA

Cilji: Razvijati moč rok in nog ter pridobivati občutek za drsenje na snegu.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroke razdelimo v pare; eden izmed para ima pripete smuči, drugi ne. Tisti brez smuči potiska drugega na smučeh, ki obira sadje (z rokami sega visoko proti nebu) in ga polaga v košaro (počepne). Na naš znak zamenjata vlogi.

Nasvet: Otroke razdelimo v pare tako, da so skupaj otroci s približno enako telesno višino.

→ vstajanje:

- POTRES, POPLAVA, LETALA

Cilji: Naučiti se vstajanja in razvijati moč nog.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroci se poljubno gibajo znotraj omejenega območja. Na našo izrečeno besedo naredijo naslednje: potres pomeni, da morajo počepniti, poplava, da vstanejo/se vzravnaajo in letala, da se uležejo na tla. Na naš

naslednji ukaz se spet začnejo gibati po prostoru in čakajo, katera naravna katastrofa bo naslednja.

Nasvet: Omejeno območje, v katerem se otroci gibajo, naj bo dovolj veliko, da bo imel vsak dovolj prostora (težavo lahko predstavljajo pripete smuči).

2.4 Rumeni mali sonček (5-6 let)

Zadnja stopnja sestoji iz vaj za vzpenjanje, spust in zaustavljanje. Otroci naj imajo ves čas pripete smuči, smučarskih palic ne potrebujejo. Vse igre so namenjene izvedbi na blagi naklonini, ki naj ima na koncu varen iztek, da se otroci sami zaustavijo.

→ vzpenjanje (lahko si pomagajo s smučarskimi palicami):

• RISANJE SMREKIC

Cilji: Naučiti se vzpenjati in razvijati moč nog.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Izberemo blago naklonino, kjer bo dejavnost potekala. Otroci naj se razporedijo v vrsto in poskušajo risati smrekice v sneg; se vzpenjati v razkoraku. Pri tem morajo biti zadnji deli smuči sklenjeni, sprednji pa razklenjeni. Vzpenjajo se tako, da dvignejo najprej eno smučko in jo prestavijo naprej, potem še drugo in za njimi se mora poznati vzorec smrekice.

Različice:

- Otroke razporedimo v pare; eden se poskuša vzpenjati, drugi mu brez smuči na nogah stoji za hrbtom z rokami na ramenih in se opira na njega, da ne zleze po hribu navzdol.
- Otroke razporedimo v pare; eden se poskuša vzpenjati, drugi je brez smuči na nogah in stoji obrnjen proti partnerju (s hrbtom v hrib). Držita se vsak za en konec palice in tisti brez smuči se počasi pomika po hribu navzgor ter daje drugemu iz para neko oporo, da ga ne odnese po hribu navzdol (s palico ga ne vleče navzgor).

• PO STOPNICAH

Cilji: Naučiti se vzpenjati in razvijati ravnotežje ter moč nog.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroci naj se postavijo pod naklonino in se razporedijo v vrsto. Smuči imajo postavljene vzporedno in gledajo tistemu pred sabo v hrbet (stojijo z bokom proti naklonini). Poskušajo naj se vzpenjati kot da bi hodili postrani po stopnicah; stopničasto vzpenjanje. Gibanje poteka tako, da najprej dvignejo zgornjo smučko in jo položijo z robnikom na sneg. Prenesejo težo na pravkar prestavljeno smučko, dvignejo spodnjo in jo pristavijo blizu zgornje (smuči naj bodo ves čas na robnikih, da otroci ne bodo drseli po hribu navzdol).

Različica: Otroke razporedimo v pare; eden iz para se vzpenja, drugi pa stoji pod njim ter se upira vanj, da ima tisti, ki se vzpenja, več opore in ne zdrsi po hribu navzdol.



Slika 3. Najpomembnejša pri otrocih je motivacija (osebni arhiv).

➔ spust v smuku naravnost po blagi naklonini:

- MIMO OVIR

Cilji: Pridobivati občutek za drsenje in izgubiti strah pred hitrostjo.

Športni pripomočki: Stožci, obroči.

Opis igre: Po naklonini postavimo stožce in obroče, ki naj bodo med seboj oddaljeni vsaj en meter (postavljeni naj bodo v isti liniji). Otroke razdelimo v dve skupini in vsaka ima pred seboj svojo progo z ovirami. Otrok se spusti po hribu navzdol in pri vsakem stožcu ali obroču počepne. Naslednji se lahko na progo poda šele, ko mu to dovolimo.

Različica: Otrok naj pri vsaki oviri poskoči.

Nasvet:

- Pozorni moramo biti, da se naslednji otrok poda na progo šele, ko je tisti pred njim s spustom že končal in se umaknil na stran.
- Otroci, ki čakajo na spust, naj stojijo na vrhu naklonine s smučmi postavljenimi paralelno in pravokotno na strmino. Lahko tudi sedijo na tleh, če je nevarnost, da bi zdrseli po hribu navzdol.
- Odrasla oseba naj stoji pri izteku naklonine, da zaustavi in usmeri otroka, ki se pripelje, na stran.

- SOSEDNJA SMUČINA

Cilji: Naučiti se prestopanja s smučmi med vožnjo in izboljševati koordinacijo gibanja celega telesa.

Športni pripomočki: /

Opis igre: Vajo naj izvaja vsak otrok posebej, naslednji gre na pot šele, ko mu damo znak. Otrok se spusti po hribu navzdol in med vožnjo prestopa v sosednjo smučino; enkrat v levo, drugič v desno. To naredi tako, da dvigne smučko, jo premakne malo v desno ali v levo in pristavi drugo ter se pelje naprej.

Različica: Otroci naj poskušajo vajo izvesti s poskoki v sosednje smučine.

Nasvet: Odrasla oseba naj stoji pri izteku naklonine, da zaustavi in usmeri otroka, ki se pripelje, na stran.

- VOŽNJA V POČEPU
Cilji: Izgubiti strah pred hitrostjo in krepiti moč nog.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Naredimo dve skupini. Otroci se na naš znak spuščajo po hribu navzdol v počepu.
Nasvet: Odrasla oseba naj stoji pri izteku naklonine, da zaustavi in usmeri otroka, ki se pripelje, na stran.

 - POBIRANJE PREDMETOV
Cilji: Krepiti moč nog in razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Športni pripomočki: Majhni mehki stožci, večje kocke, igrače.
Opis igre: Po pobočju po snegu postavimo različne predmete, ki jih morajo otroci med spustom pobirati. Najbolje, da se otroke razdeli v dve ali tri skupine in se spusti najprej prvi otrok iz prve skupine, nato prvi iz druge (mi medtem postavimo igrače nazaj za prvo skupino) in nazadnje prvi iz tretje (postavimo igrače za drugo skupino) ter tako po vrsti naprej.
Različica: Otroci naj poskusijo poskočiti in potem hitro počepniti, da poberejo predmet s tal.
Nasvet: Odrasla oseba naj stoji pri izteku naklonine, da zaustavi in usmeri otroka, ki se pripelje, na stran.

 - NATIKANJE POKRIVAL
Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa in se naučiti pravočasnosti gibov.
Športni pripomočki: Majhni mehki stožci, kape.
Opis igre: Otroke razdelimo v dve skupini in na vrhu hriba poleg njih postavimo veliko kap in stožcev. Po pobočju postavimo smučarske palice eno za drugo po hribu navzdol, tako za vsako skupino. Spuščamo po dva otroka naenkrat (po enega iz vsake skupine), ki naj se peljeta vsak po svoji strani postavljenih palic, da ne bi prišlo do stika in posledično padca. Otrok naj poskusi med vožnjo na čim več palic nataktniti kapo ali stožec.
Nasvet: Odrasla oseba naj stoji pri izteku naklonine, da zaustavi in usmeri otroka, ki se pripelje, na stran.

 - VOŽNJA V PARU
Cilji: Usvojiti drsenje na smučeh ter izgubiti strah pred hitrostjo in padcem.
Športni pripomočki: /
Opis igre: Otroke razdelimo v heterogene pare po znanju, primejo naj se za roki in se na naš znak spustijo po pobočju. Spuščata se lahko dva para hkrati s seveda dovolj veliko varnostno razdaljo.
Različica: Otroci se lahko spuščajo v počepu, med vožnjo skačejo ...
Nasvet: Odrasla oseba naj stoji pri izteku naklonine, da zaustavi in usmeri otroka, ki se pripelje, na stran.
- ➔ zaustavljanje:
- POLOŽAJ KOSA PICE
Cilj: Naučiti se plužnega položaja za zaustavljanje.
Športni pripomočki: /

Opis igre: Otroci vadijo 'položaj pice' (plužni položaj; krivine smuči skupaj, zadnji deli široko narazen) najprej na mestu, nato naj se poskušajo z njim zaustaviti po spustu po hribu.

Nasveti:

- Hodimo od otroka do otroka in jim pomagamo postaviti noge v prej omenjeni položaj. Ko se naslednjič ustavimo pri posameznemu od njih, naj nam pokaže, kako ga naredi sam.
- Za ohranitev položaja oz. da ga bodo otroci sploh lahko izvedli po spustu, je pomembno, da imajo kolena pokrčena in jih potiskajo naprej in navznoter (enega proti drugemu).
- Najlažje za otroke bo, če bodo dali roke na kolena in si jih zavestno potiskali naprej in navznoter.
- Preden otroci poskusijo zaustavljanje po spustu, jim naročimo, naj pri vzpostavljanju položaja pice poskušajo postaviti smuči na notranje robnike in potisnejo zadnje dele smuči čim bolj narazen.

Igre so razdeljene po stopnjah programa, vendar se da vsako od njih uporabiti v vseh stopnjah; z večjimi ali manjšimi prilagoditvami. Igre z višjih stopenj se tako lahko uporabljajo na nižjih in obratno.



Slika 4. Skupina otrok z dvema učiteljema (osebni arhiv).

3. SKLEP

Z diplomskim delom smo želeli predstaviti različne igre na snegu za učenje smučanja v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček.

V Sloveniji je smučanje eno izmed najbolj priljubljenih športno-rekreativnih dejavnosti za otroke, mladostnike in odrasle, prav tako pa tudi pomemben del slovenske kulture. Ta šport ima nedvomno izreden pomen za otrokov celostni razvoj, zato je prav, da znamo že najmlajše otroke seznaniti z njim in se pravilno lotiti gibanja na snegu.

Opisali smo igre na snegu za vse štiri stopnje programa Mali sonček; gibanje brez smuči za modri mali sonček (otroci, stari od 2 do 3 leta), gibanje brez smuči in kasneje s smučmi za zelenega (otroci, stari od 3 do 4 leta), gibanje na snegu s smučmi in vstajanje za oranžnega (otroci, stari od 4 do 5 let) ter vzpenjanje, spust v smuku naravnost in zaustavljanje za rumeni mali sonček (otroci, stari od 5 do 6 let). Najpomembnejše je, da vse omenjene aktivnosti naučimo skozi igro, saj je to najprimernejši pristop, ki se zdi otrokom zanimiv in pokaže napredek.

Opisali smo primere dejavnosti za vsako stopnjo programa, obstaja pa še veliko različic posameznih iger, če le imamo dovolj domišljije. Vedeti moramo, da učenje smučanja ni dejavnost, ki jo lahko izvajamo samo pozimi, vendar je proces, ki poteka skozi vse leto. S tem mislimo na začetku predvsem spodbudo staršev ter v vrtcu predstavitev dejavnosti z zgodbicami in različnimi igrami na suhem. Zelo veliko lahko naredimo z raznimi poligoni in vajami za razvoj moči ter ravnotežja, da omogočimo otrokom hitrejši napredek na snegu.

Tudi v vrtcih je vse več heterogenih oddelkov; torej tistih, v katere so vključeni otroci s takšnimi in drugačnimi posebnimi potrebami. Otroci z vedenjskimi težavami ali duševnimi motnjami se lahko brez težav vključujejo v vse aktivnosti na snegu, priporočljivo je le, da jih bolj nadziramo pri izvajanju vaj, da ne bi prišlo do kakšnih konfliktov z ostalimi otroki. Prav tako ostale otroke zadolžimo, da takšnemu posamezniku pomagajo in se ga ne izogibajo. Če imamo v skupini otroka, ki je na vozičku, se lahko udeleži veliko iger na snegu (kepanje, ciljanje, izdelovanje sneženih kupov in ostalih podobnih dejavnosti). Vsako igro poskušamo prilagoditi tako, da se je lahko udeležijo prav vsi otroci. Če to ni mogoče, naj nam takšen otrok pomaga pri organizaciji iger, dajanju znakov za start, navijanju, štetju rezultatov in podobnih nalogah. Bistveno je, da dobi občutek, da je tudi sam, ne glede na svoje pomanjkljivosti, vključen v aktivnosti skupine.

Večina iger, opisanih v diplomskem delu, ima k osnovni obliki dodanih tudi različice za tiste otroke, ki so bolj sposobni in bi se radi preizkusili še v kakšni težji nalogi. Prav tako smo omenili možne dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami. Zelo pomembno vlogo pri učenju smučanja otrok ima oprema; smuči in palice tako ne smejo biti ne predolge, niti prekratke, prav tako se morajo smučarski čevlji dobro prilegati nogi.

Za učenje smučanja obstaja dosti načinov; od individualnega do skupinskega, kjer se otroci predvsem tudi zabavajo in navezujejo socialne stike z drugimi člani skupine. Mislimo, da bi morala biti vadba predšolskih otrok prav to: zabava in kvalitetno preživet prosti čas hkrati.

Pri vseh igrah je na prvem mestu potrebno poskrbeti za varnost. Za igre, ki potekajo v smuku naravnost, moramo izbrati zelo blago naklonino, saj je sicer velika možnost, da se otroci prestrašijo in se jim smučanje zameri za vse življenje. Ves čas gibanja po snegu jih moramo imeti pod nadzorom, saj se otroci s pripetimi smučmi lahko zelo hitro kam odpeljejo. Otrokom moramo jasno povedati, da pri določenih nalogah ne smejo začeti z izvajanjem le-teh, preden jim tega ne dovolimo, saj lahko pride do trkov in drugih poškodb.

Otroke na začetku naučimo obuvati smučarske čevlje in kasneje pripeti smučmi. Smučarskih palic pri tej starostni stopnji še ne bodo potrebovali, saj jih bodo samo ovirale. Prav tako je zaželeno, da jim vsako igro ali vajo prikažemo in jih opozorimo, na kaj morajo biti pozorni in česa ne smejo. Kadar izvajamo igre v obliki tekmovanj, na koncu pohvalimo vse, ne samo skupine, ki je zmagala.

Kadar se le da, sestavimo heterogene skupine in pare otrok, da lahko boljši pomagajo slabšim, ti pa jih pri gibanju posnemajo.

Zelo velik vpliv na otrokovo doživetje različnih športov in odnos do gibanja imajo starši in če ti ne spodbujajo otroka h kvalitetnemu preživljanju časa ter ga predhodno ne motivirajo, je lahko delo vzgojiteljic v vrtcih oteženo. Naše mnenje je, da bi morali biti zaposleni v vrtcih usposobljeni za učenje smučanja otrok, saj je panoga tako kompleksna, da se brez poznavanja osnov otroke zelo težko nauči gibanja na snegu in kasneje smučanja.

4. VIRI

- Hrovatin, B. (1956). *Igre na snegu*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Jakomin, D. (1997). *Od prvih korakov na snegu do zavojev po paralelni poti*. Koper: samozaložba.
- Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). *Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Petrovič, R. (1992). *Otroka na smuči*. Ljubljana: DOMUS.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pogačnik, U. in Videmšek, M. (1998). *Igraje na smuči*. 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., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007a). Igraje na smuči. *Polet*, 7, 52-54.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007b). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Stančevič, B. (2011). *Ulovimo prosti čas, gibalne igre na prostem za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2012). *Mali sonček*. Pridobljeno iz http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_MS_17_22_maj_2012.pdf