

MALI SONCEK

Gibalni/športni program za predšolske otroke

Pripravile:

Mateja Videmšek

Barbara Stančević

Jera Zajec

S pripombami so sodelovali:

Jelko Gros

Gregor Jurak

Tanja Kajtna

Ivana Leskovar

Marko Primožič

Mateja Reberšak Cizelj

Vesna Štemberger

Mateja Štih

Borut Peršolja

Mateja Peršolja

Ljubljana, junij 2012
(nelektorirana verzija)



POMEN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter 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 spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.

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

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

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



igre na način, da je otrokov cilj uspeh v igri, naš pa, da otrok pri tem izvaja gibalne naloge, ki smo jih zastavili.

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

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

NAMEN GIBALNEGA/ŠPORTNEGA PROGRAMA MALI SONČEK

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

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

Manj uspešnim otrokom in otrokom s posebnimi potrebami je treba posvetiti več pozornosti in jim prilagoditi naloge. Vzgojitelj naj tem otrokom gibalne/športne naloge prilagodi skladno z motnjo v njihovem gibalnem razvoju tako, da bodo ostale čim bolj podobne predlagani izvedbi. Gibalna/športna dejavnost pa naj bo vsebinsko enaka. Otrok naj spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče marsikaj



doseči, priznanje pa naj bo zanj spodbuda za njegov napredek in motivacija za vključitev v naslednjo stopnjo programa Mali sonček.

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.

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

V okviru programa Mali sonček morajo biti dejavnosti načrtovane tako, da spodbujajo uspeh vsakega posameznika ter naučijo otroka spoštovati razlike med vrstniki.



PRAVILNIK DELOVANJA V PROGRAMU MALI SONČEK

1. člen

Gibalni/športni program Mali sonček je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti.

Vsebuje 4 stopnje:

Mali sonček – modri (za otroke od 2. do 3. leta);

Mali sonček – zeleni (za otroke od 3. do 4. leta);

Mali sonček – oranžni (za otroke od 4. do 5. leta);

Mali sonček – rumeni (za otroke od 5. do 6. leta).

2. člen

Namen gibalnega/športnega programa Mali sonček:

- Obogatiti program gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu z raznovrstnimi dejavnostmi, ki vključujejo sodobne športne pripomočke.
- Spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa.
- Spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa.
- 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 vsebin gibanja/športa predšolskim otrokom.

3. člen

Pri udejanjanju gibalnega/športnega programa Mali sonček sodelujeta Zavod za šport RS Planica in Ministrstvo za šolstvo in šport. Nad programsko zasnovu bedi poseben odbor, pri Zavodu za šport RS Planica.

4. člen

Na državni ravni skrbi za organizacijsko izvedbo programa Zavod za šport RS Planica, na lokalni ravni pa skrbijo za organizacijo in izvedbo odgovorni za šport v občinah.

5. člen

Gibalni/športni program Mali sonček neposredno izvajajo vrtci, športna društva, klubi in zasebniki, ki organizirajo gibalne/športne programe za predšolske otroke. Program lahko izvajajo le izobraženi oziroma usposobljeni strokovni delavci (vzgojitelji, učitelji 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 ustrezno usposobljenost za delo v predšolskem obdobju).

6. člen

Vrtci in drugi izvajalci gibalnega/športnega programa Mali sonček dobijo vse informacije in gradiva pri odgovornih za šport v občinah. Če se občina ne vključi v program, se lahko obrnejo neposredno na Zavod za šport RS Planica.

7. člen

Mali sonček - modri vsebuje 8 nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 5 nalog in prejmejo kot nagrado športni pripomoček in priznanje.

8. člen

Mali sonček - zeleni vsebuje 8 nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 5 nalog in prejmejo kot nagrado športni pripomoček in priznanje.

9. člen

Mali sonček - oranžni vsebuje 8 nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 5 nalog in prejmejo kot nagrado športni pripomoček in priznanje.

10. člen

Mali sonček - rumeni vsebuje 11 nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 7 nalog in prejmejo kot nagrado športni pripomoček in priznanje.

11. člen

Poglavji Gibalni/športni program Mali sonček in Opis nalog sta sestavna dela tega pravilnika.

12. člen

Gibalni/športni program Mali sonček je sestavljen iz 4 stopenj, ki se nadgrajujejo, zato je zaželeno, da izvajalci predelajo celoten program.



13. člen

Vsak otrok ima posebno knjižico, kamor neposredni izvajalci programa zapisujejo oziroma potrjujejo opravljene naloge. Vsak otrok ima samo eno knjižico, naloge pa lahko opravlja pri različnih izvajalcih.

Knjižice, nalepke za vsako opravljeno nalogo, športne pripomočke (npr. žoge) in diplome za uspešno zaključeno stopnjo programa naj otroci dobijo brezplačno. Stroške naj bi krile lokalne skupnosti iz sredstev letnega programa športa za šport otrok in mladine ali pa jih izvajalci zagotovijo iz drugih virov (sponzorji, donatorji, lastni viri).

14. člen

Bistvo gibalnega/športnega programa Mali sonček je dejavnost sama. Pomemben je proces, ki poteka čez vse leto in ne zgolj opravljanje predpisanih nalog. Pomembno je, da se neposredni izvajalci zavedajo, da morajo pozornost posvečati kontinuirani vadbi, ki mora potekati v igrivem in zabavnem vzdušju, četudi bi nekateri otroci naloge zmogli že v prvih poskusih. Preverjanje predpisanih gibalnih/športnih nalog ter kasneje podelitev nagrad in priznanj naj bo le sklepno dejanje daljšega obdobja igre in vadbe.

15. člen

Neposredni izvajalci, ki program Mali sonček sprejmejo v svoj letni delovni načrt, so dolžni upoštevati pravilnik in smernice, ki jih je izdelala skupina strokovnjakov.

16. člen

Knjižice potrdijo vzgojiteljice oz. ustrezno izobražen kader, ki izvaja program. Seznam vključenih otrok, ki so sodelovali v programu, se zapiše v za to pripravljeno računalniško aplikacijo. Podelitev nagrad in priznanj otrokom naj bo čim bolj slovesna.



GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK

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

Mali sonček (modri) – za otroke od 2. do 3. leta;

Mali sonček (zeleni) – za otroke od 3. do 4. leta;

Mali sonček (oranžni) – za otroke od 4. do 5. leta;

Mali sonček (rumeni) – za otroke od 5. do 6. leta.

Vse štiri ravni se vsebinsko povezujejo in dopolnjujejo.

Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci nalepko, ki jo nalepijo v knjižico. Program temelji na izbirnosti; da otroci uspešno zaključijo posamezen program, morajo izbrati določeno število nalog, za vsak program je število nalog posebej opredeljeno. **Vzgojiteljice poskušajo izvajati proces za vse naloge oziroma čim večje število nalog (glede na materialne možnosti, klimatske razmere vrtca itd.), otroci pa morajo za usvojitve 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.

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

Mali sonček - modri vsebuje 8 nalog:

- Modri planinec (4 izleti: 2 daljša sprehoda in 2 izleta);
- Igre brez meja (športno popoldne s starši);
- Naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- Igre na prostem;
- Vožnja s poganjalčkom;
- Igre z žogo;



- Ustvarjanje z gibom in ritmom;
- Naravne oblike gibanja.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje.

Mali sonček - zeleni vsebuje 8 nalog:

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

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje.

Mali sonček - oranžni vsebuje 8 nalog:

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

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje.

Mali sonček - rumeni vsebuje 11 nalog:

- Rumeni planinec (5 izleti: 4 izleti in 1 orientacijski pohod);
- Igre brez meja (športno popoldne s starši);



- Mini kros (tek 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- Igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- Kolesarjenje;
- Rolanje;
- Drsanje;
- Igre z žogo;
- Ustvarjanje z gibom in ritmom;
- Elementi atletske in gimnastične abecede;
- Igre z vodo, ob vodi in v vodi.

Otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček in priznanje.



STROKOVNA UTEMELJITEV PROGRAMA MALI SONČEK

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

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

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



OPIS NALOG

Mali sonček – modri



MODRI PLANINEC

Otrok za pridobitev nalepke skupno opravi štiri izlete. Za izlet se štejejo daljši sprehodi v bližini vrtca, izleti s planinskimi društvi, športnimi društvi in drugimi organizacijami, ki se jih otroci udeležijo bodisi z vzgojiteljicami, bodisi s starši. Dva izleta naj bosta izvedena kot daljša sprehoda v bližini vrtca, dva pa naj se izvedeta v nekoliko vzpetem svetu, če je možno izven kraja vrtca. Dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira vrtec, en izlet pa izvedejo starši.

Predlagamo, da se en sprehod opravi jeseni, en pozimi ter dva spomladi. Izleti naj bodo med seboj čim bolj različni glede na potek, vmesne in končne cilje. Izpeljani naj bodo čim bolj domišljjsko, otroke naj vodi pot in ne cilj. Če je možno, se ognimo asfaltiranih površin in urbanih naselij.

Izlet naj vključuje vsaj dve uri bivanja na zraku, od tega pa naj bo vsaj 30 minut hoje. Jesenski sprehod je lahko nekoliko daljši in izveden v okolici vrtca. Izvedemo ga lahko npr. do parka, gozda, vmes pa opazujemo drevesa, nabiramo listje, opazujemo promet itd., s čimer uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). V zimskem času naj izlet traja vsaj 30 minut, a bivanje na zraku lahko nekoliko omejimo, zlasti ob izjemno nizkih temperaturah. Otroci naj v snegu delajo stopinje, iščejo sledi, oponašajo živali itd.

Za izlet s starši, ki ga organizira vrtec, izberemo cilj, ki ima primeren prostor, npr. travnik, kjer lahko izvajamo skupinske gibalne/športne igre. Na travniku lahko skrijemo zaklad, do katerega nas vodi označena pot.

Na drugi izlet se podajo otroci s svojimi starši sami. V vrtec lahko prinesejo fotografijo z izleta ali žig z vrha, kar spravimo v mapo Mali sonček - modri.

Ko otrok opravi oba sprehoda in oba izleta, dobi nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepi v okence, namenjeno Modremu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko markacije.



Izvajalci prejmejo informacije v zvezi s Cicibanom planincem v planinskih društvih ali na PZS – Mladinska komisija, Dvorakova ulica 9, 1000 Ljubljana, tel. 01 43 45 689, e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si, spletna stran: www.mk.pzs.si.

IGRE BREZ MEJA - kadarkoli

Igre brez meja se izvajajo v popoldanskem času v obliki igralne urice oziroma športnega popoldneva s starši. Za opravljeno nalogo vzgojitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši. Pri tem starši aktivno sodelujejo.

Igre se lahko izvajajo v kateremkoli letnem času. Predlagamo izvedbo preprostih elementarnih iger, kjer je potrebno upoštevati določena pravila (na primer: Lisička kaj rada ješ?, Muček Mik, Kdo se boji črnega moža? ...). Igre naj imajo v ospredju gibalno komponento, povezujejo pa naj se s preostalimi kurikularnimi področji (npr. Izvedba velike igre: »Varujem, odpadke ločujem.« Starši in otroci sodelujejo na gibalni uri, kjer skozi zgodbo in različne gibalne naloge smetarjem pomagajo ločevati odpadke in jih zbirajo v ločene zabojnike. Med tem pa jim nevihta prevrača smetnjake.).

Igre brez meja naj se izvajajo na zunanjih površinah vrtca.

Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA NA PROSTEM – priporočamo spomladi

Na otroškem igrišču oziroma na prostem organiziramo športno dopoldne, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke (hlod, štor, storže, kamenčke itd.) in že postavljena igrala (plezala, zvirala, rob peskovnika itd.). Za otroke postavimo ustrezen poligon, ki vključuje hojo in tek po ravnih in neravnih tleh, po listju, travi, v različne smeri, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, skoke, poskoke itd.

Otroci naj bodo gibalno dejavni skupaj vsaj eno uro (vendar lahko ločeno 2-krat po 30 minut). Gibanja na poligonu naj izvajajo sproščeno in skladno glede na svoje gibalne sposobnosti in znanja.

Otrok, ki se udeleži športnega dopoldneva, prejme nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico prilepi na ustrezno okence v knjižici.



ALI

DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču vrtca pripravimo kratko, krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljичni ali kakšen drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojiteljev in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak). Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah, ki naj jih bo vsaj 10. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvajajo glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Naloge naj bodo enostavne, primerne otrokovi starosti, predstavljene na zabaven in igriv način.

V primeru, da vrtec nima primerne prostora za izpeljavo naloge, lahko vzgojitelji uporabijo tudi notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...).

Otrok prejme nalepko, če uspešno opravi naloge na stezi; nalepko skupaj z vzgojiteljico nalepi v ustrezno okence.

IGRE NA PROSTEM – pozimi

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.

ALI (v primeru zelene zime)



Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). Hodijo po kamenčkih, jih mečejo čim dlje, s storžem poskušajo zadeti drevo, mečejo suho listje, ponazarjajo odpadanje listja itd.

Otrok prejme nalepko, če aktivno sodeluje pri športnem dopoldnevu.

V primeru odsotnosti otroka v vrtcu na dan, ko se športno dopoldne izvaja, naj vzgojitelji starše spodbudijo, da sami izvedejo športni družinski dan z izletom v gozd in igrami, kot dokazilo pa prinesejo fotografijo.

VOŽNJA S POGANJALČKOM – priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok se vozi s primernim poganjalčkom na štirih kolesih po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, športna igralnica, primerni hodniki itd.). Otroci lahko gibanje izvajajo ob (ali po) zarisani črti. Znati se morajo pravočasno ustaviti (brez zaletavanja).

V primeru, da vrtec nima poganjalčkov, lahko uporabimo tudi vozičke, ki jih otroci potiskajo pred seboj.

Otrok, ki se pelje na poganjalčku, naj ima na glavi čelado. Poganjalček naj bo primerno velik, in varen.

Otroci, ki uspešno opravijo nalogo, dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

IGRE Z ŽOGO – priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo izvajati najbolj osnovne dejavnosti z žogo:

- se poigravati z različnimi žogami, balonom;
- prenašati žoge;
- metati različne žoge, riževe vrečke;
- ujeti kotalečo žogo;
- breniti žogo;
- kotaliti žogo z rokami.



Organiziramo frontalno obliko dela. Ko otroci pokažejo, da sproščeno in skladno izvajajo omenjena gibanja, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo v ustrezno okence.

USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM - kadarkoli

Otroci se gibalno izražajo na podlagi ilustracij v slikanicah.

Poznajo naj vsaj eno bibarjio – gibalno igro z nagajivo vsebino, ki jo izvajamo ob izštevankah in ritmičnih besedilih; izhaja iz ljudskih otroških igrice o »bibi«.

Poznajo vsaj eno enostavno ljudsko rajalno igro, kjer se vsi otroci gibajo enako, na primer Bela lilija.

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA – pozno spomladi (proces celo leto)

Otroci naj s pomočjo vzgojiteljice izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, vzdigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

Organiziramo poligon, ki je sestavljen iz različnih polivalentnih blazin, orodij in športnih pripomočkov. Če vrtec nima ustreznega orodja in pripomočkov, pripravi poligon z uporabo improviziranih pripomočkov. Pri tem naj bo iznajdljivost vzgojitelja vodilo, da bo uporabil čim več naravnih oblik gibanja.

Naloga je opravljena, ko otroci sproščeno in skladno glede na njihove sposobnosti izvajajo omenjena gibanja. **Otroci usvojijo obliko dela – poligon.** Dobijo nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico prilepijo v ustrezno okence.



Mali sonček - zeleni



ZELENI PLANINEC

Otrok za pridobitev nalepke skupno opravi štiri izlete, od tega naj bo vsaj eden izveden kot orientacijski pohod. Izlete lahko vrtec izvede samostojno, lahko pa si pomaga s planinskim društvom, klubom ali drugo organizacijo. Na izletih naj sodelujejo tudi starši. En izlet od predvidenih štirih otrok opravi sam s svojimi starši, če se le da, naj bo izveden v vzpeti svet.

Predlagamo, da se en izlet opravi jeseni, en pozimi ter en spomladi; orientacijski pohod se lahko izvede poljubno, ne glede na letni čas.

Na izletu naj bo otrok vsaj tri ure, od tega pa naj bi bilo hoje približno eno uro. Če gre za vzpeti svet pa vsaj 30 minut do vrha hriba z vmesnimi postanki. Priporočamo, da se izlet izvede na znano izletniško točko, kmetijo s kmečkim turizmom, obišče naravno ali kulturno znamenitost itd. Na daljšem sprehodu v okolici vrtca uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo, oznake na poteh (markacija, smerna tabla), prometne znake, varno obnašanje na cesti itd.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugam ali vsaj po drugi poti. Zimski izlet se lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec in ga shranimo v mapi Mali sonček - zeleni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali v vrtec prinese fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi.

V okviru enostavnega orientacijskega pohoda otroci hodijo po označeni poti, iščejo skriti zaklad, vmes pa izvajajo različne naloge, ki so lahko gibalne (metanje storžev, ciljanje dreves, hoja po brunih) in z drugih področij, npr. glasbe (petje pesmic), narave (poznavanje gozdnih živali, rastlin) itd. Celoten orientacijski pohod lahko izvedemo v obliki zgodbe (npr. Pot do gusarjevega zaklada, Škratкова pot, Lov na medveda).



Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Zelenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Gorskega apolona.

Izvajalci prejmejo informacije v zvezi s Cicibanom planincem v planinskih društvih ali na PZS – Mladinska komisija, Dvorakova ulica 9, 1000 Ljubljana, tel. 01 43 45 689, e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si, spletna stran: www.mk.pzs.si.

IGRE BREZ MEJA- kadarkoli

Igre brez meja se izvajajo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva s starši. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši; pri tem starši aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo družinskih iger, kjer družine razdelimo v skupine in jim razdelimo kartončke. Družine se skupaj odpravijo na določeno progo, kjer izvajajo zabavno gibalno nalogo skladno z navodili. Pri izvedbi nalog ni pomembno, kdo hitreje opravi posamezne naloge, pomembno je, da je družina aktivna in se pri tem zabava! Po želji lahko družinske igre zamenjamo tudi z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami.

Igre se lahko izvajajo v vseh letnih časih, najbolje na zunanjih površinah vrtca ali v bližnji telovadnici.

Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

MINI KROS (TEK 200 metrov) – priporočamo spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, travniku, parku) pripravimo progo, ki je dolga približno 200 metrov. Ko so otroci pripravljene, začnejo teči posamično, v parih ali manjših skupinah po označeni poti. Lahko jim povemo zgodbico; otroci se vživijo v pravljici bitja in pretečejo označeno pot. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglušamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oziroma prehodijo progo.

Zaželeno je, da na tek povabimo tudi starše, ki lahko tečejo skupaj z otroki ali pa jih le spodbujajo.



ALI

DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču vrtca pripravimo kratko, krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljичni ali kakšen drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojitelj in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak). Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah, ki naj jih bo vsaj 12. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvaja glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

Naloge naj bodo enostavne, primerne otrokovi starosti, predstavljene na zabaven in igriv način.

Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oziroma ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanja in sestopanja, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanja...

V primeru, da vrtec nima primerne prostora za izpeljavo naloge, lahko vzgojitelji uporabijo tudi notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...) ali igrišče oziroma park v neposredni bližini vrtca.

Otrok prejme nalepko, če uspešno opravi naloge na stezi; nalepko nalepi v ustrezno okence v knjižici.

IGRE NA PROSTEM S SMUČMI - pozimi

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 (delajo zvezdico). Gibalno znanje lahko preverimo s pomočjo ponazarjanja gibanja živali in različnih igrice, ki vključujejo omenjena gibanja.



ALI (v primeru zelene zime)

Otroci se igrajo z ne strukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...).

Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo

Otroci znajo hoditi v smučarskih čevljih, na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) brez palic po travi. Obračajo se tako, da imajo krivine skupaj.

Izvajamo lahko različne gibalne igre, v katerih lahko preverimo otrokovo gibalno znanje.

Ko otroci uspešno opravijo nalogo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence v knjižici.

VOŽNJA S TRICIKLOM/SKIROJEM – priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok se prosto vozi vsaj dve minuti s primernim triciklom po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). V primerni razdalji postavimo stožce, da otroci vozijo med njimi oziroma uredimo preprost poligon.

Namesto triciklov lahko otroci uporabijo tudi skiroje ali sodobne poganjalčke na dveh kolesih. Otrok mora voziti z vidika varnosti brezhibno vozilo, primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada!

Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje.

Otroci, ki uspešno opravijo nalogo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

IGRE Z ŽOGO – priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo izvajati osnovne dejavnosti z žogo:

- metati različne žoge čim dlje;
- ujeti žogo, rutico, če jo poda odrasla oseba;
- brcati žogo čim dlje;
- kotaliti različne žoge z rokami;
- odbijati balone z različnimi deli telesa;



Vadbo organiziramo v frontalni obliki (lahko tudi v obliki vadbe po postajah). Otroke razdelimo v skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta tudi zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da sproščeno in skladno izvajajo omenjena gibanja, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM - kadarkoli

Otroci se gibalno izražajo ob ilustracijah v slikanici. Otroci lahko poslušajo glasbeno pravljico (npr. M. Voglar - Živali pri babici zimi) in sami ustvarjajo ob glasbi.

Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki se lahko pleše v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd., na primer Abraham.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji.

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA – priporočamo pozno spomladi (proces čez vse leto)

Otroci naj izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, vzdigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

Organiziramo majhno število postaj; otroci izvajajo dejavnosti na polivalentnih blazinah in premagujejo različne ovire.

Naloga je opravljena, ko otroci sproščeno in skladno glede na njihove sposobnosti izvajajo omenjena gibanja. Otroci usvojijo obliko dela – vadbo po postajah. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo v ustrezno okence.



Mali sonček - oranžni



ORANŽNI PLANINEC

Otrok skupno opravi 4 izlete, od tega vsaj enega v obliki orientacijskega pohoda. Vsaj en izlet in orientacijski pohod naj organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da se en izlet opravi jeseni, en pozimi ter en spomladi; orientacijski pohod se lahko izvede poljubno, ne glede na letni čas. Za otroke zelo zanimiv je večerni oziroma nočni pohod, seveda če imamo za izvedbo ustrezne pogoje.

Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje po ravnem oziroma 45 minut hoje do vrha hriba z vmesnimi postanki. Priporočamo, da se izlet izvede na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Otroci pa naj se zunaj zadržijo vsaj 3 ure. Če se le da, se do izhodišča peljemo z javnim prevoznim sredstvom.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugam ali vsaj po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec in ga shranimo v mapi Mali sonček 3. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta oziroma kot dokazilo prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi.

V okviru orientacijskega pohoda, ki ga organizira vrtec, otroci iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge, ki so lahko gibalne ali pa so povezane tudi z drugimi vsebinami (hoja po brunih, metanje storžev, petje pesmic, pripovedovanje anekdot, iskanje listov in plodov itd.).

Izlete lahko povezujemo tudi s programom Ciciban planinec. Vrtec se lahko poveže tudi z planinskim društvom v domačem kraju in izlet ali pohod izpeljejo skupaj.

Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Oranžnemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Clusijevega svišča.



Izvajalci prejmejo informacije v zvezi s Cicibanom planincem v planinskih društvih ali na PZS – Mladinska komisija, Dvorakova ulica 9, 1000 Ljubljana, tel. 01 43 45 689, e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si, spletna stran: www.mk.pzs.si.

IGRE BREZ MEJA- kadarkoli

Igre brez meja se izvajajo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Za opravljeno nalogo vzgojitelji pripravijo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši; pri tem starši aktivno sodelujejo.

Predlagamo izvedbo iger, kjer več družin skupaj istočasno izvaja nalogo v skladu s pravili in kjer je uspeh skupine v največji meri odvisen od sodelovanja in povezovanja. Pri izvedbi nalog naj ne bo pomemben zmagovalec, pomembno je da so družine v skupini aktivne in se pri tem zabavajo! Po želji lahko moštvene igre zamenjamo tudi z družinskimi igrami, ki imajo v ospredju vaje za razvoj ravnotežja, koordinacije gibanja in različnih oblik natančnosti, ki imajo v ospredju ponavljanja brez negativnih povratnih informacij (npr. zbijanje kijev s privezane žogo, ipd.) ali z drugimi zabavnimi elementarnimi igrami.

Igre brez meja se lahko izvajajo v bližnji telovadnici ali na zunanjih površinah vrtca.

Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

MINI KROS (TEK 250 DO 300 METROV) - spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, parku, travniku) pripravimo progo, ki je dolga približno 250 do 300 metrov. Otroci lahko tečejo posamično, v parih ali manjših skupinah po označeni poti. V primeru, da otroci nočejo začeti na znak, lahko tudi sami začnejo, ko so pripravljeni. Lahko jim povemo zgodbico; otroci se vživijo v pravljica bitja in pretečejo označeno pot. Če otroci ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo. Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo.

Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (ne razglušamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oziroma prehodijo progo.



Na tek lahko povabimo tudi starše. Ti lahko spodbujajo otroke, ali pa tečejo skupaj z njimi. Za popestritev in družinsko zabavo se lahko izvede tudi tek mamic in očkov.

ALI

DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču vrtca pripravimo kratko, krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. (V zgodbi naj nastopa pravljичni ali kakšen drug lik, poklic ..., ki otroke prosi za pomoč. Vzgojitelj in otrokov cilj sta različna, gibalni izhod pa je enak). Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah, ki naj jih bo vsaj 15. Pri gibalnih nalogah ponovitve niso določene, temveč posamezne naloge otrok izvajajo glede na svoje sposobnosti in motivacijo.

V primeru, da vrtec nima ustreznih pogojev na zunanjem igrišču, lahko poleg zunanjih površin uporabimo tudi notranje prostore vrtca (večnamenske prostore, hodnike, igralnice ...)! Prostorsko stisko lahko rešimo tudi na tak način, da se naredi po isti poti dva obhoda, pri tem pa so na vadbenih kartonih narisane naloge na obeh straneh. Drugi krog se vadbeni karton le obrne!

Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oziroma ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanja in sestopanja, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanja...

Otrok prejme nalepko, če uspešno opravi naloge na stezi; nalepko nalepi v ustrezno okence v knjižici.

IGRE NA PROSTEM S SMUČMI - pozimi

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).



ALI (v primeru zelene zime)

Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...).

Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo

Otroci hodijo na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) brez palic in s palicami po travi. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ...

Izvajamo lahko različne gibalne igre, v katerih lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. Kdo se boji črnega moža, Dan in noč itd.).

Otrok prejme nalepko, če uspešno opravi naloge; nalepko nalepi v ustrezno okence v knjižici.

VOŽNJA S SKIROJEM/KOLESARJENJE – priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok se prosto vozi vsaj dve minuti s primernim dvokolesom s kolesčki po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). Otrokom postavimo preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj vijuganj med ovirami in varno ustavljanje brez zaletavanja.)

Namesto dvokoles s pomožnimi kolesčki lahko otroci uporabijo tudi skiroje. Otrok mora voziti varno in brezhibno kolo, primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada!

Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje.

Otroci, ki uspešno opravijo nalogo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

IGRE Z ŽOGO – priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci znajo:

- metati in ujeti različne žoge z odbojem od tal;
- metati žogo na primeren koš;
- zadeti različne mirujoče cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni itd.);
- metati žoge čim dlje;
- brcati žogo v (širok) cilj (npr. veliko blazino);



- odbijati balone z različnimi deli telesa;
- kotaliti različne žoge z različnimi deli telesa;
- podiranje kegljev, plastenk z določene razdalje;
- odbijati balon z loparjem, poigravati se s počasno žogico s hokejsko palico.

Organiziramo vadbo po postajah; otroke razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsaki postaji opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta tudi zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da sproščeno in skladno izvajajo omenjena gibanja, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM - kadarkoli

Otroci se gibalno izražajo ob pripovedovanju zgodbe.

Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki se lahko pleše v krogu, koloni, vrsti, z vijuganjem itd., in v kateri ima en otrok posebno vlogo, na primer Potujemo v Rakitnico.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje), ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. po besedilu Mačka Murija).

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA – priporočamo pozno spomladi (proces čez vse leto)

Otroci sproščeno in skladno izvajajo naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah, na primer: hoja po klopi ali gredi z obročkom na glavi, gibanje vzratno, plazenje z žogico v rokah, plazenje po naklonini navzdol, lazenje z riževo vrečko na hrbtu, plazenje (hoja, poskoki ...) z zvezanimi nogami - z elastiko, plezanje po mornarski lestvi, ki ni pritrjena na tla itd.

Dejavnosti lahko izvedemo v obliki poligona ali vadbe po postajah.

Ko otroci uspešno opravijo nalogo, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižico.





Mali sonček - rumeni



Rumeni planinec

Otrok skupno opravi 5 izletov, od tega vsaj enega kot orientacijski pohod. Dva izleta in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da se en izlet opravi jeseni, en pozimi ter dva spomladi; orientacijski pohod se lahko izvede kadarkoli, ne glede na letni čas.

Izlet naj traja vsaj 3 ure, otroci pa naj bodo aktivni vsaj uro in pol do dve uri hoje po ravnem z vmesnimi postanki oziroma uro hoje do vrha hriba. Priporočamo, da se izlet izvede na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Vsaj en izlet naj bo izveden po z markacijo označeni poti.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugam ali vsaj po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s trim stezo, sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec in ga shranimo v mapi Mali sonček - rumeni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali pa, če želijo, v vrtec, prinesejo fotografijo.

V okviru **orientacijskega pohoda** otroci na igriv način iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti (gibanje, umetnost, narava, družba, jezik, matematika). Otroci tako na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različna znanja o naravi, orientaciji itn.

Vrtec se lahko poveže tudi s planinskim društvom v domačem kraju in izlet ali pohod izpeljejo skupaj.

Ko otrok opravi vse štiri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Rumenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.



Izvajalci prejmejo informacije v zvezi s Cicibanom planincem v planinskih društvih ali na PZS – Mladinska komisija, Dvorakova ulica 9, 1000 Ljubljana, tel. 01 43 45 689, e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si, spletna stran: www.mk.pzs.si .

IGRE BREZ MEJA – kadarkoli

Igre brez meja se izvajajo v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Pripravimo sklop družabnih gibalnih/športnih iger, ki jih otroci izvajajo s starši. Pomembno je, da pri tem starši aktivno sodelujejo.

Za najstarejše otroke predlagamo izvedbo moštvenih iger, kjer je potrebno upoštevati osnove športnega obnašanja, zlasti načelo »Pomembno je sodelovati, ne zmagati!«

Igre brez meja se lahko izvajajo na zunanjih površinah vrtca, v prostorni športni igralnici ali telovadnici najbližje osnovne šole.

Otrok, ki se udeleži športnega popoldneva, prejme nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno igram brez meja.

MINI KROS (TEK 300 METROV) – priporočamo spomladi

Na igrišču vrtca ali v njegovi bližini (npr. ob šoli, parku, travniku) pripravimo progo, ki je dolga približno 300 metrov. Otroci lahko tečejo posamično, v parih ali manjših skupinah po označeni poti. Če otroci ne zmorejo kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodijo.

Naloga je opravljena, ko otrok pride na cilj. Časa ne merimo. Otrok ne razvrščamo glede na rezultat (na razgllašamo, kdo je prvi, drugi, tretji ...), zmagovalci so vsi, ki pretečejo oziroma prehodijo razdaljo.

Na tek lahko povabimo tudi starše, ki otroke spodbujajo pri teku. Za popestritev in družinsko zabavo pa lahko izvedemo tudi tek mamic in očkov.

Otroke lahko odpeljemo tudi na kros, ki ga organizira društvo ali kakšna druga športna organizacija.

ALI



DEJAVNOSTI NA TRIM STEZI

Na igrišču vrta ali v njegovi bližini (park, šolsko igrišče, gozd...) pripravimo trim stezo z najmanj osemnajstimi postajami. Vsaka postaja je opremljena z vadbenim kartončkom in gibalno nalogo, ki jo otroci poskušajo izvajati. Na stezi lahko otroci izvajajo različne gibalne naloge, ponazarjajo živali, prevozna sredstva itd.

V primeru, da ima vrtec prostorsko stisko na igrišču, lahko poleg zunanjih površin uporabimo tudi notranje prostore vrta (večnamenski prostor, hodnike, igralnice ...). Prostorsko stisko lahko rešimo tudi tako, da naredimo po isti poti dva obhoda, pri tem pa so na vadbenih kartonih narisane naloge na obeh straneh. V drugem krogu vadbeni karton le obrnemo.

Na trim postajah lahko uporabimo že obstoječa igrala na igrišču (peskovnik, drogi, plezala, stopnice ...) ali improvizirane ovire iz naravnih materialov oziroma ovire z različnimi športnimi pripomočki (obroči, stožci, stojala s prečkami, lestev ...), tako da je na njih mogoče izvajati različne gibalne naloge, kot so stopanja in sestopanja, preskakovanje, vaje za ravnotežje, plezanja...

Otrok prejme nalepko, če uspešno opravi tek ali naloge na trim stezi. Nalepko nalepi v ustrezno okence.

IGRE NA PROSTEM S SMUČMI – pozimi

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 se lahko izvaja brez ali s palicami.

ALI

HOJA IN TEK NA SMUČEH

Otroci se igrajo na snegu in s snegom brez in s smučmi. Lopate za dričanje lahko uporabimo le v primeru, če teren nima grbin.



V okolici vrtca ali na zimovanju pripravimo pot, ki je dolga približno 500 metrov. Otroci hodijo na smučeh in iščejo skriti zaklad. Če je teren zelo razgiban, lahko na mestih, kjer so naklonine, položimo preproge in s tem otrokom olajšamo gibanje.

Otrok prejme nalepko, če pot uspešno prehodi do konca. Nalepko prilepi v ustrezno okence v knjižici.

ALI (v primeru zelene zime)

Otroci se igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...).

Dejavnosti s pravo in/ali z improvizirano smučarsko opremo

Otroci znajo hoditi na plastičnih smučeh (ali improviziranih plastičnih stopalih) brez palic in s palicami po travi. Vstajajo po padcu, se vzpenjajo na hribček, se obračajo ...

Izvajamo lahko različne gibalne igre, pri katerih lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. Kdo se boji črnega moža, Dan in noč itd.).

Otrok prejme nalepko, ko uspešno opravi naloge. Nalepko prilepi v ustrezno okence v knjižici.

KOLESARJENJE – priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok se prosto vozi vsaj eno minuto s primernim dvokolesom po prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...), pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotakne tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da bo otrok vsaj dvakrat spremenil smer (zavil).

Število otrok, ki vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter sposobnosti in znanje kolesarjev.

Otrok mora voziti varno in brezhibno kolo, primerne velikosti. Obvezna je kolesarska čelada.

Otroci, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko vozijo tudi z dvokolesom s pomožnimi kolesčki ali skiroji, pri čemer jim otežimo poligon (postavimo stožce v primerni razdalji, da vozijo med njimi, okoli obroča, se izogibajo drugih kolesarjev itd.).



Otrok, ki uspešno opravi nalogo, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

ROLANJE – priporočamo spomladi ali jeseni

Otrok se prosto rola po ustreznem prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovne šole ...). Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena).
Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Poligon lahko uredimo v obliki zgodbe; pri posameznih nalogah lahko postavimo velike kartone s slikami živali itd.

Število otrok, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezni so ščitniki in čelada! Otroci lahko izvajajo dejavnosti tudi s kotalkami.

Otrok, ki ima slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko rolanje izvaja samo prosto po prostoru in se ob koncu ustavi (vmes ne opravlja nobenih nalog).

Otrok, ki uspešno opravi nalogo, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

DRSANJE – pozimi

Otrok se prosto drsa po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Število otrok, ki se vozijo naenkrat, prilagodimo glede na velikost drsališča ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezne so rokavice in pokrivalo (priporočamo smučarsko ali vsaj kolesarsko čelado).

Otroci, ki imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko drsanje izvajajo samo prosto po prostoru in se ob koncu sami ustavijo.

Otrok, ki uspešno opravi nalogo, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.



IGRE Z ŽOGO – priporočamo jeseni ali spomladi

Otroci skladno in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger z žogo.

Znajo:

- metati in ujeti različne žoge (vsaj nekaj uspešnih podaj s prijateljem);
- metati žogo na primeren koš in ga občasno tudi zadeti;
- zadeti različne mirujoče (viseče) cilje (npr. skozi viseč obroč, veliko tarčo na steni itd.);
- zadeti različne premikajoče cilje (npr. veliko žogo, kotaleč obroč itd.);
- brcanje žoge v manjši cilj (npr. okvir švedske skrinje, manjši gol);
- odbijati mehke žoge (npr. napihljive žoge za na plažo itd.);
- voditi žogo (prosto po prostoru z obema rokama ali z eno in drugo roko ali nogo);
- poigravati se z žogo z različnimi pripomočki (loparji, hokejskimi palicami, kiji itd.);
- otrok poskuša v skupini igrati preprost mini nogomet, mini odbojko z balonom ali napihnjeno žogo, mini tenis z balonom, hokej itd.

Vsa gibanja lahko preizkusimo skozi različne elementarne igrice. Lahko organiziramo tudi vadbo po postajah; otroke razdelimo v manjše skupine, ki krožijo od postaje do postaje. Na vsakem vadbenem mestu opravijo določeno nalogo. Zaželeno je, da so vadbena mesta tudi zanimivo slikovno opremljena.

Ko otroci pokažejo, da sproščeno in skladno izvajajo omenjena gibanja, je naloga opravljena. Dobijo nalepko, ki jo nalepijo v ustrezno okence.

USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM - kadarkoli

Otroci se gibalno izražajo ob glasbi in samostojno ustvarjajo z gibom in ritmom.

Poznajo naj vsaj dva ljudska plesa. En ples naj se pleše v paru, na primer Ob bistrem potočku je mlin, Izidor ovčice pasel itd.

Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro – skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji (npr. Maček Muri ali inštrumentalni Čmrljev let ...)

Ko otroci opravijo celotno nalogo s področja plesa, dobijo nalepko, ki jo nalepijo na ustrezno mesto v knjižici.



ELEMENTI ATLETSKE IN GIMNASTIČNE ABECEDE – priporočamo pozno spomladi (proces čez celo leto)

Otroci sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede.

Najlažje bomo preverjanje organizirali posebej za elemente atletske abecede in posebej za elemente gimnastične abecede.

Elementi atletske abecede

Organiziramo naslednje postaje ali pa si sledijo dejavnosti druga za drugo (če nimamo dovolj prostora in dovolj odraslih):

- Tek na različne razdalje (npr. 10, 20 metrov; na koncu zaščititi z blazino – zaustavljanje);
- Tek čez nizke prilagojene ovire;
- Metanje različnih žogic v različne cilje; metanje žogic čim dlje;
- Skoki z mesta (zaletom) v daljino;
- Skoki v višino;
- Skoki v globino;
- Štafetne igrice;
- Igre hitrega odzivanja itd.

Elementi gimnastične abecede

Organiziramo poligon: premagovanje orodij (pripomočkov in blazin) kot ovir, gibanja na polivalentnih blazinah, valjanje po ravnini, naklonini, zibanje na blazinah, plezanje po letveniku in zviralih, hoja po klopi in gredi itd.

Naloga je opravljena, ko otroci sproščeni in skladno izvajajo gibanja. Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI - kadarkoli

Otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igrice), ki vključujejo **prilagojenost na vodo**:

- Prilagojenost na upor vode (npr. ponazarjanje živali, lovljenje, potapljanje in dvigovanje deske itd.);
- Potapljanje glave (npr. dan in noč, lovljenje – rešiš se s potopitvijo glave itd.);



- Izdihovanje v vodo (npr. nihalo – izmenično izdihovanje pod vodo, katapult – potapljanje, izdihovanje in odziv z nogami)
- Gledanje pod vodo (npr. dotik delov telesa, štetje prstov na rokah, reševanje zaklada itd.);
- Plovnost in drsenje na vodi (npr. vodni liki – prikaz oblik z lebdenjem; v paru – odziv od podplatov; odziv od stene, glava potopljena, drsenje na trebuhu itd.).

Naloga je opravljena, ko so otroci prilagojeni na vodo (so prilagojeni na upor vode, sproščeno potopijo glavo, izdihujejo pod vodo, gledajo pod vodo, so plovni in znajo drseti na vodi). Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.



SPLOŠNA NAVODILA IZVAJALCEM PROGRAMA

Izvajalci gibalnega/športnega programa Mali sonček

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 staršem na uvodnem sestanku predstavi program, posamezne naloge in jih povabi k sodelovanju. Staršem razložimo naloge, tako da lahko nekatere lahko opravijo tudi z njihovo pomočjo.

Izbirnost nalog, problem odsotnosti

Za usvojitve posameznega podprograma oziroma stopnje lahko izvajalci izbirajo med različnimi nalogami. Naloge izberejo glede na klimatske razmere, materialne pogoje, tradicijo kraja itd. Zaželeno je, da izvajalci izvedejo proces za čim večje število nalog, za usvojitve 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 itd.**

Varnost

Pri izvedbi programa naj bo varnost na prvem mestu! Pri vadbi moramo nevarna mesta ustrezno zavarovati z blazinami. Pri določenih dejavnostih, kot so na primer kolesarjenje, rolanje, drsanje morajo otroci imeti ustrezno opremo. Če otroci nimajo ustrezne opreme (npr. ustreznih rolerjev, drsalk, koles itd. ter ustreznih ščitnikov in čelad), jim nikakor ne pustimo izvajati dejavnosti, pri katerih se lahko poškodujejo. Tudi smuči morajo biti primerno dolge in smučarski čevlji primerno veliki.

Potrebna oprema in športni pripomočki

Za udejanjanje športnega programa Mali sonček so potrebni ustrezni športni pripomočki in oprema.



- Sani;
- Smuči, smučarske palice, smučarske čelade;
- Poganjalčki, tricikli, skiroji, dvokolesa (s pomožnimi kolesi) in kolesarske čelade;
- Rolerji;
- Drsalke;
- Raznovrstne žoge, baloni, rutice, riževe vrečke ...
- Različna glasbila;
- Polivalentne blazine, obroči, klopi, stožci

Sani, smučarsko opremo, rolerje, kolesa in drsalke priskrbijo starši ali vrtec. Po dogovoru je možna tudi izposoja pripomočkov med vrtci, pri raznih športnih organizacijah oziroma izvajalcih. Pri izvedbi vseh dejavnosti na prostem ne pozabimo na vrečko za smeti, ki jih odnesimo s seboj!

Pomemben je proces čez vse leto

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.

Pomen knjižice in zgibanke

Knjižice hranijo vzgojiteljice v vrtcu. Namenjene so otrokom in njihovi motivaciji ter beleženju uspešno opravljenih nalog. Zaželeno je, da knjižice 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.

Ker pa je potrebno, da tudi starši spoznajo program Mali sonček in sodelujejo pri določenih nalogah, je v ta namen pripravljena posebna zgibanka.

Pomen nalepk za opravljene naloge

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. Nedopustno je, da nalepke dobijo šele na koncu leta! V ustrezna okenca naj jih nalepi sam, mlajši otroci pa skupaj z vzgojiteljico.



Podelitev priznanj in nagrad po usvojitvi določene stopnje programa Mali sonček

Podelitev priznanj in nagrad naj bo konec šolskega leta, ko otroci opravijo vse naloge. Podelitev naj bo čim bolj slovesna. Nagrade lahko podeli profesor športne vzgoje, ki koordinira program, znani vrhunski športnik itd.

Vloga staršev pri uresničevanju programa

Eden izmed ciljev Malega sončka je spodbuditi sodelovanje staršev. Na uvodnem roditeljskem sestanku staršem 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 nekaterih pa je sodelovanje zaželeno predvsem pri procesu – vadbi (dejavnosti z žogo, kolesarjenje, rolanje, plavanje itd.).

Starši so lahko prisotni tudi pri zaključni slovesnosti, ko otroci prejmejo nagrade in priznanja.

Manj uspešni otroci, otroci s posebnimi potrebami

Otrokom, ki imajo težave pri izvajanju nekaterih gibalnih/športnih dejavnosti, 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!

Pri Malem sončku je proces pomembnejši od zaključne naloge! Vsi otroci, ki so vključeni v proces in se trudijo pri izvedbi nalog, naj dobijo priznanje in nagrado.

Spodbujajmo otroke k sodelovanju na naslednji stopnji Malega sončka oziroma k pozitivnemu odnosu do gibanja ter športa nasploh.

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.



Izvedba programa v heterogenih oddelkih

Vzgojiteljice, ki delajo v starostno mešanih (heterogenih) oddelkih, naj vadbo organizirajo tako, da bo prilagojena različnim razvojnim stopnjam otroka. Še posebej priporočamo vadbo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, kjer so otroci razdeljeni v skupine glede na gibalne sposobnosti in znanje.

Kadar gremo na primer na izlet, dodelimo starejšim posameznikom dodatne vloge oziroma naloge: pomagajo nositi malico (kuharji), nesejo prvo pomoč (bolničarji), z nami stečejo do razpotja preveriti, ali smo na pravi poti itd.

Pri kolesarjenju naj starejši vozijo dvokolo, mlajši pa dvokolo s kolesčki, skiro ali poganjalček. Starejšim lahko postavimo stožce, med katerimi vozijo slalom, pri mlajšim pa samo omejimo prostor.

Pri naravnih oblikah gibanja pripravimo različne blazine in orodja, ki jih otroci premagujejo kot ovire; mlajši naj na primer hodijo po klopi (po potrebi z našo pomočjo), starejši pa imajo oteženo nalogo, na primer, prestopanje ovire na klopi, z riževo vrečko na glavi, hodijo vzvratno itd. Organiziramo lahko vzporedna vadbena mesta: mlajši hodijo po klopi, starejši pa po ožji gredi, ki je postavljena vzporedno. Starejši se lahko plazijo skozi obroče nazaj, mlajši pa naprej, starejši naredijo preval naprej, mlajši pa se kotalijo po blazini itd.

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 vrta določene gibalne naloge oddelki izvajajo skupaj v obliki športnih dni, tako da se lahko oddelki tudi med seboj pomešajo glede na starost otrok.