

Mateja Videmšek,  
Jera Zajec, Barbara Stančević, Mateja Reberšak Cizelj

# Gibalni/športni program Mali sonček

## Izvleček

V prispevku smo predstavili gibalni/športni program Mali sonček, ki so ga v šolskem letu 2011/12 začeli poskusno izvajati v 25 slovenskih vrtcih. Mali sonček izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo posodobitev in razširitev; namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj, ki se sistematično nadgrajujejo in dopolnjujejo.

Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje 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.

Pomembno je, da izvajalci posvečajo pozornost kontinuirani vadbi, ki poteka čez vse leto v igrivem in zabavnem vzdušju, četudi bi nekateri otroci naloge zmogli opraviti že v prvih poskusih. 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.

**Ključne besede:** predšolska otroci, gibalne/športne dejavnosti, program.



## “Little Sun” motor/sport programme

### Abstract

The article presents the “Little Sun” (Mali sonček) motor/sport programme, which started being implemented in the 2011/2012 school-year as a test programme in 25 Slovenian preschools. The Little Sun, which is intended for children aged 2 to 6, is a modernised and expanded version of the “Golden Sun” sport programme. It comprises four levels that systematically upgrade and supplement each other.

Its purpose is to add modern motor/sport contents to enhance the preschool motor activity programme. The emphasis is on play and exercise, both pleasing and adapted to children. The programme is also intended for children with special needs, for whom more attention is required, along with adaptation of exercises and work methods.

It is important that people who implement these activities focus on providing continuous exercising in a playful and entertaining atmosphere throughout the year, even if some children are capable of doing the exercises in their first attempts. An evaluation of the prescribed exercises and, eventually, awarding of prizes and acknowledgements, should only constitute the final act of a long period of play and exercising, while also stimulating the progress of the children and motivating them to take part in the next level of the Little Sun programme.

**Key words:** preschool children, motor/sport activities, programme

## ■ Uvod

Pred 35 leti je Inštitut za kineziologijo na Fakulteti za šport izdelal široko zasnovan program (avtor Kristan s sodelavci), ki ga je vpeljala takratna Telesnokulturna skupnost. Program, ki je bil v praksi izredno lepo sprejet, se je prvih dvajset let imenoval Športna značka, z njegovo posodobitvijo pa se je pred 15 leti preimenoval v Zlati sonček.

V šolskem letu 2011/12 je Zavod za šport RS Planica v sodelovanju s strokovnjaki Fakultete za šport, Pedagoške fakultete, nekaterimi vzgojiteljicami in ravnateljicami vrtcev začel s poskusnim izvajanjem gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki izhaja iz Zlatega sončka, namenjen pa je tudi mlajšim otrokom – od drugega do šestega leta starosti.

Program trenutno izvaja 25 vrtcev iz različnih območij Slovenije. V projekt je vključenih 463 vzgojiteljev, 487 pomočnikov vzgojiteljev ter 8350 otrok. Septembra smo izvedli 3 strokovne seminarje, ki se je udeležilo 72 strokovnih delavcev iz vseh enot vrtcev, vključenih v program (vzgojiteljev, pomočnikov vzgojiteljev ter profesorjev športne vzgoje). V šolskem letu 2012/13 bo program namenjen vsem vrtcem, društvom, klubom in zasebnikom v športu, ki izvajajo gibalne/športne programe za predšolske otroke.

Pred začetkom priprave programa smo s pomočjo anketnega vprašalnika pridobili mnenja strokovnih delavcev iz 126 vrtcev o izvajanju športnega programa Zlati sonček in nekatere predloge, ki smo jih upoštevali pri zasnovi novega gibalnega/športnega programa.

Mali sonček torej predstavlja posodobitev, dopolnitev, zlasti pa razširitev Zlatega sončka, saj posega tudi v prvo starostno obdobje.

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).

Vse štiri ravni se vsebinsko povezujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo, zato je zaželeno, da otroci sodelujejo na vseh

stopnjah programa oziroma predelajo celoten program.

## ■ Namen 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 ter postopoma celostno spoznavajo osnovne elemente 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! V okviru programa so dejavnosti načrtovane tako, da spodbujajo uspeh vsakega posameznika ter naučijo otroka spoštovati razlike med vrstniki.

## ■ Izvajalci gibalnega/športnega programa Mali sonček

Projekt Mali sonček izvaja in financira Zavod za šport RS Planica; nad programsko zasnovo bedi poseben odbor.

Gibalni/športni program Mali sonček lahko izvajajo vrtci, društva, klubi in zasebniki v športu, ki se ukvarjajo s predšolskimi

otroki. Izvajajo ga lahko 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 ustrezno usposobljenost 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 nekatero opravijo tudi z njihovo pomočjo.

## ■ Strokovna utemeljitev programa Mali sonček

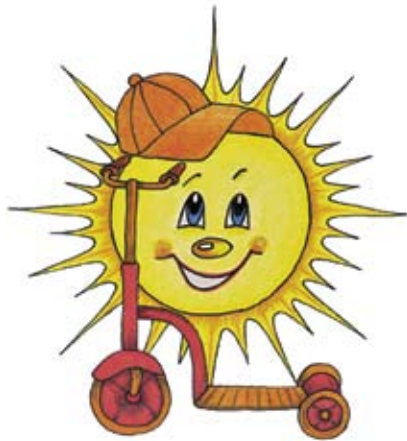
Pri izbiri gibalnih/športnih nalog so upoštevana naslednja strokovna izhodišča:

- 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 otroko-

vega razvoja (telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni).

- Naloge spodbujajo aktivno sodelovanje staršev. Otroci lahko izvajajo večino dejavnosti tudi doma.

## ■ Kratek opis nalog za posamezne stopnje programa



### Mali sonček – modri (za otroke od 2. do 3. leta) vsebuje 8 nalog:

- **Modri planinec** – 4 izleti: 2 daljša sprehoda v bližini vrtca in 2 izleta v nekoliko vzpetem svetu (dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira vrtec, en izlet pa starši sami). Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko markacije.
- **Igre brez meja** – športno popoldne s starši v katerem koli letnem času. Izvaja se na zunanjih površinah vrtca.
- **Naravne oblike gibanja na prostem** – športno dopoldne, v katerega vključimo naravne oblike gibanja. Izkoristimo naravne ovire in pripomočke. **ALI Dejavnosti na trim stezi** – na igrišču vrtca pripravimo kratko, krožno trim stezo in jo obogatimo z zgodbo, ki bo otroke motivirala. Pripravimo vsaj 10 vadbenih postaj s slikami.
- **Igre na prostem – pozimi** – otroci se v okviru športnega dopoldneva igrajo na snegu in s snegom (sankanje po manjšem hribčku), v primeru zelene zime se

otroci igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...).

- **Vožnja s poganjalčkom** – Otroci se vozijo s primernim poganjalčkom po prostoru, gibanje se lahko izvaja ob (ali po) zarisani črti. Znati se morajo pravčasno ustaviti;
- **Igre z žogo** – otroci znajo izvajati najbolj osnovne dejavnosti z žogo: poigravati se z različnimi žogami, balonom; prenašati žoge; metati različne žoge, riževe vrečke; ujeti kotalečo žogo; brcniti žogo; kotaliti žogo z rokami.
- **Ustvarjanje z gibom in ritmom** – otroci se gibalno izražajo na podlagi ilustracij v slikanicah. Poznajo naj vsaj eno bibarjio in eno enostavno ljudsko rajalno igro.
- **Naravne oblike gibanja** – otroci naj s pomočjo vzgojiteljice izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, vzdigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom modrega Malega sončka in priznanje.



### Mali sonček – zeleni (za otroke od 3. do 4. leta) vsebuje 8 nalog:

- **Zeleni planinec** – 4 izleti: 3 izleti (en izlet se opravi jeseni, en pozimi ter en spomladi) in 1 orientacijski pohod, ki se izvede poljubno ne glede na letni čas. Na izletih lahko sodelujejo starši, en izlet od predvidenih štirih opravi otrok sam s svojimi starši. Otroci, ki so vključeni v

program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko Gorskega apolona.

- **Igre brez meja** – športno popoldne s starši se izvaja v popoldanskem času v obliki športnega popoldneva. Sklop družabnih gibalnih/športnih iger.
  - **Mini kros** – pripravimo progo, ki je dolga približno 200 metrov. Otroci tečejo posamično, v parih ali manjših skupinah po označeni poti. Lahko jim povemo zgodbo. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo. **ALI Dejavnosti na trim stezi na igrišču** – pripravimo kratko, krožno trim stezo. Otroci naj skupaj z vzgojitelji hodijo po stezi in iščejo vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah – teh naj bo vsaj 12.
  - **Igre na prostem s smučmi** – igre na snegu brez in z alpskimi ali tekaškimi smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi.
  - **Vožnja s triciklom ali skirojem** – otroci se prosto vozijo vsaj dve minuti s primernim triciklom po prostoru. V primerni razdalji postavimo stožce, da otroci vozijo med njimi oziroma uredimo preprost poligon.
  - **Igre 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.
  - **Ustvarjanje z gibom in ritmom** – otroci se gibalno izražajo ob ilustracijah v slikanici, lahko poslušajo glasbeno pravljico in sami ustvarjajo ob glasbi. Poznajo naj vsaj eno ljudsko rajalno igro, ki se lahko pleše v krogu, koloni, ravnih vrsti, z vijuganjem itd. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro.
  - **Naravne oblike gibanja** – otroci naj sproščeno in skladno glede na njihove sposobnosti izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, vzdigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.
- Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom zelenega Malega sončka in priznanje.





## Mali sonček – oranžni (za otroke od 4. do 5. leta) vsebuje 8 nalog:

- **Oranžni planinec** – 4 izleti: 3 izleti (en izlet se opravi jeseni, en pozimi ter en spomladi) in 1 orientacijski pohod, ki se izvede poljubno ne glede na letni. Vsaj en izlet in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko Clusijevega svišča.
- **Igre brez meja** – se izvajajo v popoldanskem času v obliki igralne urice oziroma športnega popoldneva. Sklop družabnih gibalnih/športnih iger.
- **Mini kros** – pripravimo progo, ki je dolga od 250 do 300 metrov. Otroci tečejo posamično, v parih ali manjših skupinah po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo. **ALI Dejavnosti na trim stezi na igrišču** – pripravimo kratko, krožno trim stezo. 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.
- **Igre na prostem s smučmi** – igre na snegu brez in z alpskimi ali tekaškimi smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi.
- **Vožnja s skirojem ali kolesarjenje** – otroci se prosto vozijo vsaj dve minuti s primernim dvokolesom s koleščki po prostoru. Otrokom postavimo preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj vijuganj med ovirami in varno ustavljanje brez zaletavanja.

- **Igre z žogo** – otroci znajo: metati in ujeti različne žoge z odbojem od tal; metati žogo na primeren koš; zadeti različne mirujoče cilje metati žoge čim dlje; brcati žogo v (širok) cilj; odbijati balone z različnimi deli telesa; kotaliti različne žoge z različnimi deli telesa; podiranje kegljev, plastenk z določene razdalje; odbijati balon z loparjem, poi-gravati se s počasno žogico s hokejsko palico.

- **Ustvarjanje z gibom in ritmom** – 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. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje), ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji.

- **Naravne oblike gibanja** – otroci sproščeno in skladno izvajajo naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah, npr. hoja po klopi ali gredi z obročkom na glavi, gibanje vzvratno, 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.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom oranžnega Malega sončka in priznanje.



## Mali sonček – rumeni (za otroke od 5. do 6. leta) vsebuje 11 nalog:

- **Rumeni planinec** – 5 izletov: 4 izleti (en izlet se opravi jeseni, en pozimi ter dva spomladi) in orientacijski pohod, ki

se izvede poljubno ne glede na letni čas. Dva izleta in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.

- **Igre brez meja** – se izvajajo v popoldanskem času v obliki igralne urice oziroma športnega popoldneva. Sklop družabnih gibalnih/športnih iger.

- **Mini kros** – pripravimo progo, ki je dolga približno 300 metrov. Otroci tečejo posamično, v parih ali manjših skupinah po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo. **ALI Dejavnosti na trim stezi na igrišču** – pripravimo kratko, krožno trim stezo. 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 18.

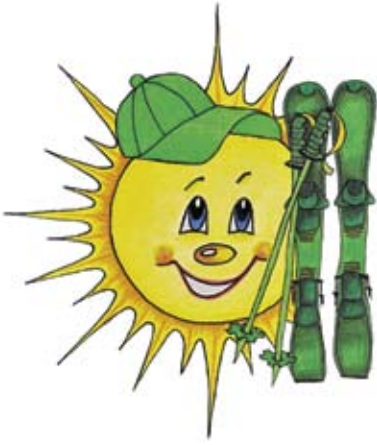
- **Igre na prostem s smučmi** – igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi.

- **Kolesarjenje** – otroci se prosto vozijo vsaj eno minuto s primernim dvokolesom po prostoru, pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotaknejo tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci vsaj dvakrat spremenijo smer (zavijejo).

- **Rolanje** – otroci se prosto rolajo po ustreznem prostoru. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci večkrat spremenijo smer (vijugajo med stožci) ter se vsaj enkrat zapeljejo pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrčijo kolena). Otroci se morajo varno zaustaviti.

- **Drsanje** – otroci se prosto drsajo po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci večkrat spreminjajo smer (vijugajo med stožci) ter se vsaj enkrat zapeljejo pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrčijo kolena). Otroci se morajo varno zaustaviti.

- **Igre z žogo** – otroci skladno in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger z žogo: metati in ujeti različne žoge, metati žogo na primeren koš in ga občasno tudi zadeti, zadeti



različne mirujoče (viseče) cilje, zadeti različne premikajoče cilje, brcanje žoge v manjši cilj, odbijati mehke žoge, 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.

- **Ustvarjanje z gibom in ritmom** – 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. Izvedejo naj vsaj eno ustvarjalno rajalno igro (skupinsko ustvarjanje).
- **Elementi atletske in gimnastične abecede** – otroci sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede.
- **Igre z vodo, ob vodi in v vodi** – otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igrice), ki vključujejo **prilagajanje na vodo**: prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, izdihovanje v vodo, gledanje pod vodo, plovnost in drsenje na vodi.

Otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom rumenega Malega sončka in priznanje.

## ■ Izbirnost nalog, problem odsotnosti

Za usvojitve posameznega podprograma oziroma stopnje lahko izvajalci izbi-

rajo 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. Lahko pa se seveda priključijo drugim skupinam, če izvajajo nalogo v času, ko so prisotni v vrtcu.

## ■ 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, drsalke, 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.

## ■ 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 nalepk

Vsak otrok, ki sodeluje v programu, dobi malo knjižico, ki je namenjena beleženju uspešno opravljenih nalog. Knjižice hranijo vzgojiteljice v vrtcu. Zaželeno je, da knjižice vzamemo s sabo na izlet; otroci si lahko sami odtisnejo žig takoj po osvojitvi vrha, kar jim je seveda v veliko zadovoljstvo in motivacijo za vnaprej.

Otroci naj dobijo nalepko takoj, ko opravijo določeno nalogo, saj jim je to v veliko zadovoljstvo, 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 v knjižici naj jih nalepijo sami, mlajši otroci pa skupaj z vzgojiteljico.

## ■ Podelitev nagrad po usvojitvi posamezne stopnje programa

Podelitev 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 urensičevanju 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 gle-

de 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 oziroma nagrado.**

Priznanje namreč spodbuja 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 je 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 raz-

ličnim razvojnim stopnjam otroka. Še posebej priporočamo vadbo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami.

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.

## ■ Sklep

Uvajanje novega gibalnega/športnega programa v vrtce je predstavljal snovalcem velik izziv. Strokovnjaki različnih področij, ki raziskujemo občutljivo in izredno nepredvidljivo predšolsko obdobje, smo timsko zastavili ogrodje, iz katerega smo nato sistematično in celostno sestavljali gibalne/športne dejavnosti, ki so primerne za posamezna starostna obdobja. Dejstvo, da se otrok v predšolskem obdobju izrazito celostno razvija ter da je izredno težko z leti omejiti posamezne razvojne faze, saj je hitrost razvoja vsakemu posamezniku lastna, je bilo treba upoštevati pri snovanju ogrodja in paziti na dovolj široko zastavljene procesno naravnane cilje, ki omogočajo vzgojiteljem prilagoditev vsebin otrokom v njihovih skupinah.

Timsko sodelovanje različnih strokovnjakov je pripeljalo do pomembnih strateško postavljenih sistemov, iz katerih smo nato načrtovali celoten projekt. Naša želja je bila tudi, da bi vzgojitelji lahko s pomočjo pripravljenega programa sistematično vključevali vsebine Malega sončka v letno pripravo, zato je bilo ob snovanju potrebno poenotiti vsebine in cilje *Kurikuluma za vrtce* ter graditi na procesno-razvojnih zakonitostih in jih v logičnem sosledju ter nadgrajevanju ponuditi kot široko bazo pridobivanja gibalnih izkušenj predšolskega otroka.

Začetek pilotske raziskave je pokazal na izreden interes vzgojiteljev za izvajanje omenjenega programa. Prijavilo se je veliko vrtcev, ki pa smo jih morali v skladu

s prej postavljenimi kriteriji izbrati le 25. Menimo, da je izreden interes vzgojiteljev pokazatelj, da je bilo na tem področju nujno začrtati nove programe in usposobiti vzgojitelje za njihovo izvajanje. Poleg tega pa se že kažejo tendence, da bi gibalni/športni program Mali sonček priredili še za otroke od prvega do drugega leta starosti. Kljub navidezno nemogočemu izvajanju gibalnih/športnih programov za to starostno obdobje lahko v gibalnem razvoju naredimo veliko, žal tudi, škode, še posebej, če zamudimo s pravilno izbranimi in dovolj pogostimi gibalnimi dejavnostmi, ki otroku pomenijo pomembne prve izkušnje obvladovanja svojega telesa.

## ■ Literatura

1. Kristan, S. idr. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
2. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Videmšek, M., Stančević, B. in Zajec, J. (2011). *Mali sonček; gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.

Prof. dr. Mateja Videmšek  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,  
Gortanova 22, 1000 Ljubljana – katedra za  
predšolsko športno vzgojo  
mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si