



Mateja Videmšek,
Dušan Videmšek

Igre na snegu in smučanje v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček

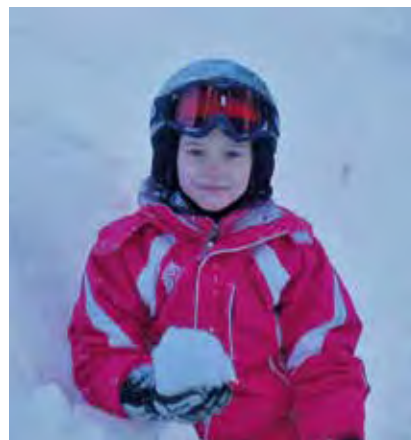
Izvleček

Mali sonček je gibalni/športni program, v katerega je trenutno vključenih približno 70.000 predšolskih otrok v Sloveniji. Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. V prispevku smo prikazali vlogo iger na snegu in smučanja, ki so kot ena izmed pomembnih dejavnosti za predšolske otroke vključene v vse štiri stopnje programa: Modri, Zeleni, Oranžni in Rumeni mali sonček. Stopnje se sistematično nadgrajujejo in dopolnjujejo.

Ključne besede: Mali sonček, predšolski otroci, igre na snegu, smučanje.



Ilustracija: T. Švajger Sivec. Foto: Dušan Videmšek.



Snow games and skiing in the 'Little Sun' sports programme

Abstract

"Little Sun" (Mali sonček) is a sports programme that currently includes around 70.000 preschool children in Slovenia. It is intended for children aged two to six. The contribution demonstrates the importance of snow games and skiing which are among the key activities of the preschool children involved in the four levels of programme: Blue, Green, Orange and Yellow Little Sun. Levels systematically upgrade and supplement each other.

Key words: Little Sun, preschool children, snow games, skiing.

■ Uvod

Mali sonček je gibalni/športni program, ki ga je leta 2011 začel izvajati Zavod za šport RS Planica v sodelovanju z nekaterimi strokovnjaki Fakultete za šport, Pedagoške fakultete ter vzgojiteljicami in ravnateljicami vrtcev. Mali sonček izhaja iz Zlatega sončka (nadgradnja Športne značke – avtor Kristan s sodelavci), namenjen pa je otrokom od drugega do šestega leta starosti.

Program izvajajo večinoma vrtci, namenjen pa je tudi društvom, klubom in zasebnikom v športu, ki izvajajo gibalne/športne programe za predšolske otroke. V program je bilo v šolskem letu 2017/18 vključenih 69.150 predšolskih otrok iz različnih območij Slovenije.

Gibalni/športni program Mali sonček predstavlja posodobitev, dopolnitev, zlasti pa razširitev Zlatega sončka, saj posega tudi v prvo starostno obdobje.

Vsebuje 4 stopnje:

1. Mali sonček – modri (za otroke od 2. do 3. leta);
2. Mali sonček – zeleni (za otroke od 3. do 4. leta);
3. Mali sonček – oranžni (za otroke od 4. do 5. leta);
4. Mali sonček – rumeni (za otroke od 5. do 6. leta).

Prve tri stopnje (modri, zeleni in oranžni mali sonček) vsebujejo 8 različnih gibalnih nalog, zadnja (rumeni mali sonček) pa 11. Program temelji na izbirljivosti; pri prvih treh programih naj bi za usvojitev priznanja otroci opravili vsaj 5 nalog, pri zadnjem pa 7 nalog (Videmšek, Stančević in Zajec, 2011).

Vsaka stopnja oziroma podprogram torej vsebuje različne gibalne naloge, med drugimi tudi igre na snegu in smučanje.

■ Priprava na smučanje in igre na snegu naj traja vse leto

Otrokom je potrebno omogočiti, da v vrtcu in doma vsakodnevno izvajajo različne gibalne dejavnosti, zlasti na prostem, s čimer bodo razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti ter nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Izmed gibalnih sposobnosti, ki so še posebej pomembne pri smučanju,



Foto: Anže Zupan.

je potrebno izpostaviti zlasti koordinacijo gibanja, ravnotežje in moč (Videmšek in Pišot, 2007).

Koordinacijo gibanja lahko razvijamo z izvajanjem sorazmerno zapletenih sestavljenih gibalnih nalog, z rokami, nogami, celim telesom, v ritmu, z različno hitrostjo in zahtevnostjo. Ravnotežje razvijamo z rolanjem, drsanjem, kolesarjenjem in drugimi gibalnimi nalogami, kot so hoja po črti, vrvi, gredi, hlodu itd. Moč nog lahko razvijamo z različnimi skoki (v globino: s štora, švedske skrinje itd.; v daljino: čez jarek, lužo itd.; v višino: čez elastiko, vrvico itd.) in poskoki (s kolebnico, gumi twistom, iz obroča v obroč, čez določene oznake itd.).

■ Privajanje na smučarsko opremo se lahko začne že v vrtcu in doma

Iz lepenke ali drsečih krp izdelamo improvizirane smuči, s katerimi otrok hodi in drsi po prostoru. Krpljico palice lahko damo posameznemu otroku med noge in ga vlečemo po telovadnici. Tako bodo otroci pridobili občutek drsenja na vlečnici, še preden bodo stopili na sneg.

Staršem svetujemo, da se tudi doma privajajo na pravo smučarsko opremo; naučijo se obuvati in zapenjati smučarske čevlje,



Foto: Mojmir Flisek.

nositi smuči, preizkušati smučarsko prežo, hojo, obračanje, prestopanje itd. Nedvomno bo otrok, ki se je že doma privajal na smuči, kasneje na snegu bolj motiviran in bo tudi hitreje napredoval.

Gibalni/športni program Mali sonček je sestavljen iz 4 stopenj, ki se nadgrajujejo, zato je zaželeno, da izvajalci predelajo celoten program. Vsebine si sledijo v logičnem didaktičnem zaporedju in predsta-

vljajo določen tematski sklop. Pri vadbi je potrebno upoštevati vsa didaktična načela, zlasti načelo sistematičnosti in postopnosti, načelo individualnega obravnavanja otrok in načelo varnosti.

■ Modri mali sonček

V okviru Modrega malega sončka se otroci igrajo na snegu.

Skupaj z otroki lahko oblikujemo snežene-ga moža in različne druge snežne strukture. Namesto snežaka lahko otroci iz snega poljubno ustvarjajo na primer avto, kužka, muco in svojo umetnino» okrasijo s kamni, vejicami itd. Zelo radi s pomočjo vedra in lopatke oblikujejo torte in gradijo gradove.



Foto: Nina Makuc.

Vsi otroci uživajo v kepanju. Snežne kepe lahko mečejo v različne cilje. Na ograjo ali drevo lahko obesimo balon, ki ga morajo otroci zadeti s kepo. Lahko poskušajo zadeti lonc ali nos na snežaku. Spodbujamo jih, da mečejo kepe na različne načine: z eno roko, z obema rokama, nad glavo, med nogami, dve kepi hkrati itd. Snežne kepe lahko kotalimo čez in skozi ovire, po poligonu ... Otroke spodbujamo, kako visoko in kako daleč lahko vržejo kepo, s kakšne razdalje lahko zadenejo cilj, s kepo naj poskušajo zadeti veliko kepo v mirovanju ali v gibanju ...

Sveže zapadli sneg daje možnost za različne odtise; lahko raziskujemo živalske ali ustvarjamo svoje. Otroci se radi igrajo „Kdo bo naredil lepšo sliko?“. V novozapadlem snegu slikamo po snegu s svojim lastnim telesom.



Foto: Dušan Videmšek.

Hoja po zapadlem snegu je naporna, a zelo zabavna. Hodimo lahko z različno dolgimi koraki, izvajamo različne poskoke in si nato ogledamo sledi. Otroci bodo na začetku večkrat padli, potem pa bodo kmalu znali hoditi in se na različne načine gibati na snegu. Posebna izkušnja je hoja s krpljami, ki jih lahko izdelajo starši ali vzgojiteljice.

Z drsno podlago, na primer lopato, krožnikom ali bobom, se lahko spustimo po bregu navzdol. Z njimi se lahko zaradi varnosti spuščamo samo po gladkih in položnih terenih, nikakor pa ne preko skakalnic ali visokih grbin. Še vedno pa so zelo priljubljene in uporabne običajne lesene sanke, ki so namenjene otrokom različnih starosti in tudi odraslim. Otroci naj vlečejo sani najprej skupaj z vzgojiteljico, nato pa poskusijo še sami.



Foto: Nina Makuc.

Igre na snegu in s snegom so pomembna priprava na smučanje, saj otrok preko njih

spoznava zimsko naravo, različne vrste snega, značilnosti gibanja in drsenja skozi prostor, hkrati pa si razvija gibalne sposobnosti, ki so pomembne pri smučanju.

V primeru zelene zime lahko prav tako nekoliko prilagojeno izvedemo nalogo. 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 vzgojitelj starše spodbudi, da sami izvedejo športni družinski dan z izletom v gozd in igrami, v vrtec pa prinesejo fotografijo.

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

■ Zeleni mali sonček

V okviru Zelenega malega sončka se otroci navajajo na smučarske čevlje in smuči. Izvajajo različne igre na snegu s smučmi. Znajo drseti na snegu in se obračati.

Na snegu lahko izvajajo različna gibanja: hodijo z dolgimi koraki kot sloni, po prstih kot miške, nato še po petah in zunanjih robovih čevlja; skačejo kot zajčki; hodijo skozi obroče, pod ovirami. Igrajo se različne elementarne igrice, se lovijo in naredijo nekaj osnovnih gimnastičnih vaj.



Foto: Nina Makuc.

Za usvajanje osnovnih elementov smučanja pa so seveda potrebne ustrezne smuči. Otroci se morajo najprej privaditi na podaljšano stopalo. V ta namen je smiselno, da se srečajo z različnimi drsenji – predvsem potiskanjem in vlečenji. Na smuči se lahko prilagajajo s pomočjo različnih igric (Pišot in Videmšek, 2004):

- hoja naravnost, v krogu, po večji osmici, ki smo jo narisali v sneg, sprva počasi, potem pa vedno bolj hitro;
- vlečenje voza – otroka vlečemo po ravnini;
- potiskanje starega avtomobila – otroka potiskamo pred seboj;
- hoja in drsenje po nekoliko nagnjenem terenu s podaljšanim korakom;
- vožnja skiroja – drsijo z eno smučko, z drugo nogo se odrivajo, zamenjajo smučko na drugo nogo.

Posameznega otroka primemo za roko in ga vlečemo na smučeh; vlečemo ga s pomočjo smučarskih palic. Palico ima med nogami, tako da se z zadnjico opira na krpljico; otrok se tako navaja na vožnjo z žičnico.

Otroci se postopoma naučijo obračati: *Kdo bo narisal lepšo snežinko?* Otroci prestopajo okrog svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov smuči. Za orientacijo jim lahko zapišemo manjši količek ali vejico pred, za ali ob srednje dele smuči.

Lahko gremo na krajši sprehod ali pa postavimo ovire, okoli katerih otroci hodijo. Če ima otrok težave, ga primemo za roko. Na začetku bo lahko otrok med hojo dvi-

goval smuči. Nekaj časa ga pustimo, nato mu pokažemo hojo brez dvigovanja smuči (s smučmi med hojo podrsamo naprej).

V primeru zelene zime se otroci igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). 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.

■ Oranžni mali sonček

V okviru Oranžnega malega sončka se otroci igrajo na snegu s smučmi; znajo drseti, se obračati in vstajati po padcu.

Otroci izvajajo **igrice drsenja** na smučeh vedno bolj koordinirano in zanesljivo (Pišot in Videmšek, 2004):

- v razkoraku se nagibajo v stran z upogibanjem ene in druge noge v kolenu izmenično;
- dotikajo se krivin in zadnjih delov smuči;
- izvajajo poskoke z ene noge na drugo;
- naredijo širok razkorak z nogami, dvigne roke, nato izvede globok nihajoč predklon ter s snegom poškropi nazaj;
- oponašajo živali – miške (otroci izvajajo kratke korake), slone (otroci hodijo z dolgimi koraki) itd.

Otroci se naučijo obračati: Poglej me!

Otroci obe palici zapičijo za seboj na eno stran, nato dvignejo smučko, ki je dlje od palic navpično predse, jo z zadnjim delom zapičijo v sneg (pokažejo, kakšni so spodnji deli smučk), obrnejo za 180 stopinj, stopijo nanjo ter naglo pristavijo še drugo smučko. Obračanje sprva vadijo brez palic, nato pa z njimi.

Pri učenju prvih korakov na snegu seveda **brez padcev ne gre**; padci so del učenja smučanja. Otroka naučimo, kako se bo najlažje pobral, če pade. Pomagajmo mu tako, da mu razpletemo prekržane smuči, če je potrebno, tudi odpnemo vezi. Če otrok pade na klancu, se postavimo pod njim, da ne zdrsi navzdol. Smučki je treba potegniti čim bolj pod telo, se nagniti naprej, opreti na palici in se dvigniti. Ko se bo otrok na ta način pobral na bregu, mora imeti smučki vzporedno z bregom (pravokotno na vpadnico), drugače se bo odpeljal navzdol. Otroka naučimo, da mora najprej postaviti smučki na spodnjo, nižjo stran smučišča. Poskrbimo, da bo razpoloženje čim bolj sproščeno in veselo.



Foto: Nina Makuc.

V primeru zelene zime se otroci igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). Otroci hodijo na plastičnih smučeh (ali improviziranih podaljšanih stopalih) brez palic in s palicami po travi, vstajajo po padcu, se obračajo ... Izvajamo lahko različne gibalne igre, v katerih lahko preverimo otrokovo gibalno znanje (npr. Dan in noč, Mama, koliko je ura? itd.).

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

■ Rumeni mali sonček

V okviru Rumenega malega sončka se otroci znajo vzpenjati, spuščati po klancu in se varno zaustaviti.

Ko je otrok pripravljen za spuščanje po bregu navzdol, izberemo blago strmino z iztekom v ravnini. Na začetku je najbolje, da se otrok spušča od enega do drugega odraslega, ki ga čaka na izteku.

Vsak snežni poligon oziroma izbrano smučišče naj ima prostor za vzpenjanje otrok.

Krajše razdalje lahko otroci premagajo sami s smrekastim ali stopničastim **vzpenjanjem**. Pri stopničastem vzpenjanju otrok postavi smuči na robnike prečno na strmino in »dela stopnice«, pri smrekastem vzpenjanju pa ima otrok sprednje dele smuči široko razklenjene, zadnje pa skupaj. Otrok naj uporablja tistega, ki je zanj najlažje.



Foto: Nina Makuc.

Ko se otrok že počuti varnega, mu smuk naravnost popestrimo na naslednje načine (Pišot in Videmšek, 2004):

- izvaja smuk z nihanjem rok v odročanju (ptiček);
- ploska pred in za telesom;
- med smukom počepne in se vzravna;
- med vožnjo navzdol pobira predmete na eni in drugi strani;
- smuča skozi predore, narejene iz smučarskih palic, skozi različne penaste ovire iz pravljičnega sveta – prehaja iz visoke v nizko prežo;
- izmenično dviguje zadnje dele smuči – najprej v počasnem ritemu (medved), potem hitrejšem (zajec);
- izmenično smuča po eni smučki;
- prestopa iz smučine v smučino;
- preskoči oviro – vejico, kepo itd.



Foto: Dušan Videmšek.

Danes so priročne vlečnice in tekoče preproge na manjših, otroku primernih smučiščih že nekaj povsem vsakdanjega in za začetnika tudi izredno prijazne za uporabo. Zelo je pomembno otroka že na samem začetku naučiti tudi **zaustavljanja na snegu**. V ta namen je najlažje in naravno priti iz klinastega položaja s potiskom kolen navznoter v nižjo prežo – plug in tako ustaviti smuči (Pišot in Videmšek, 2004).

Namesto alpskih smuči lahko uporabimo tudi tekaške in izvedemo nalogo s področja hoje in teka na smučeh.

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.



Foto: Mojmir Flisek.

V primeru zelene zime se otroci igrajo z nestrukturiranim materialom (peskom, listjem, kamenčki ...). 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, Bratec, reši me! itd.).

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

■ Potrebna športna oprema in pripomočki

Sani, lopate, smuči, čelade in smučarske čevlje priskrbijo starši ali vrtec. Po dogovoru je možna tudi izposoja opreme med vrtci in pri raznih športnih organizacijah oziroma izvajalcih. V igre na snegu lahko vključimo tudi različne športne pripomočke, kot so obroči, palice, kiji, žoge, baloni itd., s katerimi popestrimo vadbo.

■ Sodelovanje staršev

Eden izmed ciljev Malega sončka je spodbuditi sodelovanje staršev. Na roditeljskem sestanku staršem predstavimo program s področja smučanja ter jim razložimo pomen dejavnosti na snegu 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 na snegu ter se zanimajo za njegov telesni in gibalni razvoj. Pri nalogi »igre na snegu in smučanje« je aktivno sodelovanje staršev zaželeno predvsem pri procesu – vadbi na snegu v domačem okolju in na smučarskih počitnicah ter v okviru športnega popoldneva, ki ga organizira vrtec.

■ Sodelovanje manj uspešnih otrok in otrok s posebnimi potrebami

Otrokom, ki imajo težave pri prvih smučarskih korakih, je treba posvetiti več pozornosti in jim vadbo ustrezno individualno prilagoditi. Tudi manj sposobni otroci naj uživajo v igrah na snegu in se veselijo lastnega napredka. Pomembno je, da igrice izvajajo skupaj z ostalimi otroki, ki jim pomagajo in jih spodbujajo.



Ilustracija: T. Švajger Sivec.

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.

Priznanje namreč spodbuja otroke k sodelovanju na naslednji stopnji Malega sončka oziroma k pozitivnemu odnosu do gibanja v naravi ter športa nasploh (Videmšek, Stančevič, Zajec in Reberšak Cizelj, 2012).

Otroci s posebnimi potrebami, ki so v vrtcih integrirani v redne oddelke, so prav tako lahko vključeni v program iger na snegu. Potrebno jih še posebej motivirati in za vsak napredek pohvaliti. Treba je pridobiti tudi starše in jih navdušiti za sodelovanje in pomoč pri izvedbi iger na snegu. Za otroke s posebnimi potrebami vadbo na snegu prilagodimo, da bodo pri izvedbi uspešni.

■ Organizacija vadbe v heterogenih oddelkih

V starostno heterogenih skupinah naj bodo pri dejavnostih na snegu otroci skupaj vključeni v proces (ne glede na starost), pri čemer jim poskušamo vadbo kar se da prilagoditi. Še posebej je priporočljiva vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, kjer so otroci razdeljeni v skupine glede na gibalne sposobnosti in znanje. Otrok naj pridobi nalepko »igre na snegu in smučanje« tiste stopnje Malega sončka, ki mu ustreza glede na njegovo starost (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2011).

■ 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., Stančevič, B. in Zajec, J. (2011). *Mali sonček; gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.
4. Videmšek, M., Stančevič, B., Zajec, J. in Reberšak Cizelj, M. (2012). *Gibalni/športni program Mali sonček*. *Šport*, 59 (1/2), 19–24.
5. Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
6. Videmšek, M., Videmšek, D., Karpljuk, D., Breskvar, P. in Videmšek, T. (2018). *Prvi koraki v svet športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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