

PROGRAM MODRI MALI SONČEK:

GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA OTROKE (starost 2 do 3 leta)

Igre z žogo:

- Podajanje žoge v paru
- Ujame žogo
- Kotali žogo z rokami
- Žogo vrže čez oviro
- Iz določene razdalje poskuša žogo ciljati na koš ali v škatlo.
- Brca žogo v paru, poskuša zadeti cilj



Naravne oblike gibanja na prostem:

- Hodi, teče, skače, poskakuje v naravi, na prostem: hoja in tek po travniku, gozdu, skrivanje za drevesi, (opazovanje prebujanja narave; s staršem skupaj poimenujmo drevesa, rože, na travniku, bogatimo besedni zaklad pri otroku,...Poslušajmo zvoke v naravi, petje ptic,žaganje drv, brnenje traktorja, avtomobila, letala,..)
- Preskoči/prestopi oviro (npr. vrv, palico, storž...): igra z vrvjo oziroma kolebnico, na prostem - hoja po njej za razvoj ravnotežja, prestop/preskok vrvi na tleh, dvig 20-30 cm - prestop, plazenje pod vrvjo, vlečenje vrvi s staršem za krepitev moči rok, nog.
- Vadba po postajah: primer **gozdne olimpijske igre** (dodatek na koncu) ali:

Na domačem dvorišču, ali bližnji okolici lahko otrokom pripravite krožno vadbo po postajah (otrok izvaja naloge skupaj s starši):

- Od ene škatle do druge prenese vedro, napolnjeno s peskom
- Stoji na eni nogi in prešteje do tri
- Kotali žogo ob narisani črti ali vrvi
- Hodi po štirih po označeni razdalji »kužkovi poti«
- Preskoči 3 zaporedno postavljene ležeče palice ali veje.

Druge igre za sproščanje:

- Igre in razgibanja z barvnimi trakovi, rutami (razvrščanje, zlaganje)
- igra z loparji za namizni tenis ali badminton in žogami, različne velikosti (lahko izdelamo proste lovilce za igro s tenis žogo iz plastenke - od pralnega praška odrežimo zgornji del, da ostane držalo oziroma ročaj
- spuščanje zmaja, starši pomagajo otroku pri izdelavi, otroci naj ga pobarvajo, narišejo oči, usta.

PROGRAM ZELENI MALI SONČEK:

GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA OTROKE (starost 3 do 4 leta)

Igre z žogo:

- ujeti žogo, če jo poda odrasla oseba (na razdalji pribl. 2. metrov)
- brcati žogo čim dlje, brcati v cilj
- kotaliti žogo z rokami



Naravne oblike gibanja na prostem:

- Daljši pohod po bližnji ali daljni okolici
- hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, nošenje predmeta, potiskanje predmeta, vlečenje, vesa
- Vožnja s triciklom (ali kolesom z dodatnimi kolesi) ali skirojem – otrok se prosto vozi vsaj dve minuti s primernim triciklom. V primerni razdalji postavimo stožce, da otrok vozi med njimi oziroma uredimo preprost poligon.

Naloge, ki so pri Malem sončku bile v tej starosti že opravljene, vendar je kljub vsemu zaželeno, da se še naprej izvajajo:

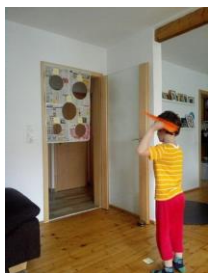
- MINI KROS – pripravimo progo, ki je dolga približno 200 metrov. Otrok teče po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo.
- Pripravimo kratko, krožno trim stezo. (na dvorišču, na travniku...) Otrok naj hodi po stezi in išče vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah – teh naj bo vsaj 12
- Vsakodnevna razgibanja v prostoru in na prostem z najrazličnejšimi rekviziti, tudi ob glasbi.
- Gozdne olimpijske igre (dodatek na koncu)

PROGRAM ORANŽNI MALI SONČEK:

GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA OTROKE (starost 4 do 5 let)



Igre z žogo:



- Izvaja različne igre, ki vključujejo osnovne načine gibanj z žogo (podajanje z nogami / rokami, brcanje / metanje žoge v cilj(koš, škatla), podajanje žoge z rokami / nogami, kotaljenje žoge okoli ovir).

ZADEVANJE KIJEV Z ŽOGO:

- Otrok se postavi za ciljno črto. Naloga otroka je, da po črti kotali žogo in skuša podreti čim več kijev. Kije postavlja otrok, ki jih je podiral; šele ko so vsi kiji postavljeni lahko zadeva ponovno.

IGRA Z BALONI

- Podajanje balonov, postavimo eden proti drugemu in so podajamo balon, najprej z rokami, ko to usvojimo, lahko nadgradimo igro in si podajamo z nogo, glavo,...

ODBIJANJE BALONA Z LOPARJEM

- Na papirnat krožnik silikonskim lepilom nalepite lesene palčke za držalo. In loparja sta pripravljena. Otrokom lahko določite več nalog:
 - o Mlajši otroci lahko balon samo odbijajo.
 - o Starejšim otrokom pa lahko določite več pravil:
 - Lahko igrajo pink pong in balon ne sme pasti na tla.
 - Če je otrok več lahko kot skupina poskušajo balon obdržati čim dlje v zraku (tukaj sodelujejo tudi starši)



MATANJE PREDMETA (ŽOGA, ZMEČKAN PAPIR,) SKOZI RAZLIČNO VELIKE ODPRTINE

- Iz večjega papirja izrežite različno velike kroge, ter papir namestite na pobjo vrat. Bodite pozorni, da bo nameščen na primerni višini, da bo otrok zmogle zadeti cilj. Igro lahko nadgrajujete tako, da otrok meče iz večje razdalje ali pa sam papir postavite višje.

Naravne oblike gibanja na prostem:

- Otrok izvaja različne igre, ki vključujejo različne skoke, poskoke in preskoke preko različnih ovir.
- Otrok izvaja gibalne igre teka na različne razdalje, igre lovljenja.
- Otrok se vozi s kolesom ali poganjalcem, po ravnem terenu in med ovirami, samostojno ali ob pomoči odraslega, med ovirami po določeni ravni ali vijugasti liniji, ter samostojno zaustavi brez zaletavanja.

POHOD

- Otrok izvede daljši pohod v gozd po različnem terenu (cesta, pot, navkreber, navzdol, preko ovir...) na pohodu lahko pripravite različne gibalne vložke kot so:
 - 1 NALOGA – Vsak poišče svojo palico in z njo telovadimo.
 - 2 NALOGA - Z otrokom se primete za roke, obrneta se drug proti drugemu in naredita 10 počepov.
 - 3 NALOGA – Spremenimo se v drevesa: odkloni levo in desno, vihar drevesa močno upogne in na koncu drevo pade na tla.
 - 4 NALOGA – Z otrokom se lovite okrog dreves.

Naloga, ki so pri Malem sončku v 5. skupini bile že opravljene, vendar je kljub vsemu zaželeno, da se še naprej izvajajo:

Naloga, ki v 6. skupini pri otrocih te starosti še niso bile izvedene. Otrok naj izvede vsaj pet nalog iz navedenih sklopov (iz vsakega sklopa po eno izbrano nalogo):

- Mini kros – pripravimo progo, ki je dolga 250 do 300 metrov. Otrok teče po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo.
- Pripravimo kratko, krožno trim stezo. (na dvorišču, na travniku...) Otrok naj hodi po stezi in išče vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah – teh naj bo vsaj 15.
- Vožnja s skirojem ali kolesarjenje: otrok se prosto vozi vsaj dve minuti s primernim dvokolesom s kolesčki. Otroku postavimo preprost krožni poligon, ki mora vsebovati vsaj nekaj vijuganj med ovirami in varno ustavljanje brez zaletavanja.
- Igre z žogo – otrok zna: 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. Igra se preprost mini nogomet s staršem ali sorojencem.
- Ustvarjanje z gibom in ritmom – otrok se ustvarjalno gibalno izraža ob pripovedovanju zgodbe/pravljice.
- Naravne oblike gibanja: – otrok sproščeno in skladno izvaja 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 s polno riževo vrečko na hrbtu, plazenje (hoja, poskoki ...) z zvezanimi nogami – z elastiko, plezanje po lestvi, ki je položena na tleh.
- Vsakodnevna razgibavanja v prostoru in na prostem z najrazličnejšimi rekviziti, tudi ob glasbi.
- Gozdne olimpijske igre (dodatek na koncu)

PROGRAM RUMENI MALI SONČEK:

GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA OTROKE (starost 5 do 6 let)



Otroci 7. skupine so opravili dejavnosti v okviru Malega rumenega sončka, vendar jih kljub vsemu lahko še obnavljajo, vadijo in si tako pridobivajo še boljše veščine posameznega gibanja.

Otroci 6. skupine te starosti, naj izvedejo vsaj pet nalog iz sklopov (iz vsakega sklopa po eno izbrano nalogo):

- Mini kros – pripravimo progo, ki je dolga približno 300 metrov. Otrok teče po označeni poti. Če otrok ne zmore kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes tudi hodi. Časa ne merimo.
- Pripravimo kratko, krožno trim stezo. (na dvorišču, na travniku...) Otrok naj hodi po stezi in išče vadbene kartončke s slikami, ki predstavljajo gibalno nalogo na postajah – teh naj bo vsaj 18.
- Kolesarjenje – otrok naj se prosto vozi vsaj eno minuto s primernim dvokolesom, pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotakne tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok vsaj dvakrat spremeni smer (zavije).
- Rolanje (v primeru, da imate rolerje doma!) – otrok se prosto rola po ustreznem prostoru. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spremeni smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok se morajo varno zaustaviti.
- Igre z žogo – otrok skladno in sproščeno izvaja osnovne elemente različnih športnih iger z žogo: meče in ujema različne žoge, meče žogo na primeren koš in ga občasno tudi zadene, zadene različne mirujoče (viseče) cilje, zadene različne premikajoče cilje, brca žogo v manjši cilj, odbija mehko žogo, vodi žogo (prosto po prostoru z obema rokama ali z eno in drugo roko ali nogo), poigrava se z žogo z različnimi pripomočki (loparji, hokejskimi palicami, kiji itd.). Otrok poskuša s starši, sorojenci igrati preprost mini nogomet, mini odbojko z balonom ali napihnjeno žogo, mini tenis z balonom, hokej itd.
- Ustvarjanje z gibom in ritmom – otrok se gibalno izraža ob glasbi in samostojno ustvarja z gibom in ritmom.
- Elementi atletske in gimnastične abecede – otroci sproščeno in skladno izvedejo dejavnosti, ki sodijo med osnovne elemente atletske in gimnastične abecede. (premaganje ovir s poligoni in štafetami, skoki in preskoki, vaje v vesah in oporah, vaje ravnotežja na klopeh in gredeh, vaje s kolebnicami, z obroči, žogami ter s trakovi)
- Vsakodnevna razgibanja v prostoru in na prostem z najrazličnejšimi rekviziti, tudi ob glasbi.
- Gozdne olimpijske igre (dodatek na koncu)

Otroci starosti od 1-2 let še ne sodelujejo v programu Mali Sonček, vendar je na tem mestu zbranih prav tako nekaj aktivnosti:



MIHA PAVLIHA

MIHA PAVLIHA BALONČEK NAPIHA.

V majhnem krogu se držimo za roke. Proti sredini kroga začnemo pihati in se oddaljevati drug od drugega (naredimo velik krog).

MIHA POSKOČI, BALONČEK PA POČI.

Z nogo udarimo ob tla.
Ploskemo

ČRNI MUC

Črni muc, kaj delaš?

Sedimo v krogu in pojemo.

Pusti me, zdaj spim!

Dlani sklenemo skupaj in na njih naslonimo glavo.

Črni muc, kaj delaš?

Sedimo v krogu in pojemo.

Zdaj se pretegujem.

Stegujemo roke na vse strani.

Črni muc, kaj delaš?

Sedimo v krogu in pojemo.

Zdajle se umivam.

Z rokama se podrgnemo po licih.

Črni muc, kaj delaš?

Sedimo v krogu in pojemo.

Zdajle zajtrkujem.

Roke približamo do ust in se delamo, da jemo.

Črni muc, kaj delaš?

Sedimo v krogu in pojemo.

Zdajle se igram.

Z rokami mahamo in se vrtimo.

Črni muc, kaj delaš?

Sedimo v krogu in pojemo.

Pusti me, zdaj spim!

Se uležemo na tla in oponašamo zvoke smrčanja.



PAJKOVA MREŽA



Dejavnost lahko izvajate v prostoru ali na prostem. Za gibalno aktivnost potrebujete le vrstico ali volno, ki jo zavežete okrog stolov, miz ali dreves. Gostoto mreže lahko prilagajate po želji. Naloga otoka pa je, da poskušajo preplezati mrežo kot pravi mali pajkci, dejavnost lahko nadgradite tako, da se mreže ne smejo dotakniti

Aktivnost je zelo zanimiva, zato se lahko ob njej, tako majhni in veliki, zabavate pri plazenju, plezanju in preskakovanju!

BIVANJE NA PROSTEM

- IGRA Z ŽOGO – RAZLIČNI NAČINI GIBANJA Z ŽOGO /LOVLJENJE, METANJE, CILJANJE, ODBIJANJE...
- VOŽNJA S POGANJALCEM, KOLESOM Z DODATNIMI KOLEŠČKI (ne pozabimo na ustrezno zaščito pred poškodbami)



- RAZLIČNE NARVNE OBLIKE GIBANJA PO RAZLIČNIH TERENIH – DOMAČE DVORIŠČE, TRAVNIK, GOZD



- PIHANJE MILNIH MEHURČKOV
- IGRA Z BALONI

POHOD V GOZD

NEKAJ DEJAVNOSTI S KATERIMI SI LAHKO
KRAJŠATE ČAS MED POHODOM PO
GOZDU. SEVEDA SE NE POZABTE
ZAŠČITITI PRED KLOPI.

- HOJA PO PODRTEM DEBLU NAPREJ,
NAZAJ, PO STRANI,
- PRESKAKOVNJE DEBLA, JARKOV
- OBJEM DREVESA
- TEK PO GOZDNI POTI
- SKRIVALNICE
- IZDELOVANJE HIŠK ZA ŠKRATE Z RAZLIČNIMI PRIPOMOČKI – VEJE, LISTJE, MAH, STORŽI
- CILJANJE STORŽEV V DREVO
- OPONAŠANJE ŽIVALI Z GIBANJEM, GLASOVNO
- PLEZANJE NA DREVO



Pri gibalnih dejavnostih vam želimo obilo prijetnih trenutkov z vašimi sončki.

Pripravile vzgojiteljice:

Mojca Kukovec, Marija Slavič, Dragica Pertoci, Lidija Ropoša, Nina Ajlec,

Tanja Zorman, Marija Rudolf

ter vodja športnega programa Mali Sonček: Mateja Maguša.

GOZDNE olimpijske igre


 Inštitut za gozdno pedagogiko
 Institute for Forest Pedagogics

Mreža gozdnih vrtcev in šol Slovenije
 The Slovenian Network of Forest Kindergartens and Schools

Hodi čez deblo:

- naprej,
- vzvratno,
- po vseh štirih,
- s prevezo na očeh.

