

**UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA**

DIPLOMSKA NALOGA

NEŽA OBID

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Študijski program: Predšolska vzgoja

POHODNIŠTVO V GIBALNEM/ŠPORTNEM
PROGRAMU MALI SONČEK

DIPLOMSKA NALOGA

Mentorica: mag. Alenka Cemič
Somentorica: dr. Jera Zajec

Kandidatka:
Neža Obid

Ljubljana, maj 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, mag. Alenki Cemič, predvsem pa somentorici, dr. Jeri Zajec, za ves čas, nasvete in znanja, ki mi jih je namenila, da je diplomska naloga dobila svoj končni izgled.

Zahvaljujem se Vrtcu Deskle, celotnemu kolektivu in vodji vrtca Metodi Tomažič, za pomoč in prijetno sodelovanje.

Zahvala gre tudi vsem ostalim, ki so me kakorkoli podpirali in spodbujali pri študiju in izdelovanju diplomske naloge.

Pot pripelje do cilja.

POHODNIŠTVO V GIBALNEM/ŠPORTNEM PROGRAMU MALI SONČEK

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, april 2012

Metodika gibalno-športne vzgoje

Število strani: 63 Število slik: 41 Število tabel: 2 Število literature: 11 Število prilog: /

POVZETEK

Diplomska naloga zajema teoretični del, kjer je opredeljen pomen pohodništva za predšolske otroke in empirični del, kjer je predstavljena realizacija planinskih vsebin v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček v Vrtcu Deskle.

V nalogi je poudarjeno pohodništvo, ki velja za vrednoto slovenskega naroda. Opredeljen je pomen pohodništva za predšolske otroke, katerega podpira tudi Planinska zveza Slovenije z akcijo Ciciban planinec. Namen diplomske naloge je predstaviti posodobljen program Zlati sonček, z imenom gibalni/športni program Mali sonček. V tem programu je izpostavljeno pohodništvo kot obogatitev na področju gibanja v vrtcu. Prikazana je realizacija pohodništva z gibalnim/športnim programom Mali sonček v Vrtcu Deskle. Pohodi so prilagojeni starosti otrok v sodelovanju s starši ter v povezavi z ostalimi kurikularnimi področji. S hojo, ki velja za osnovno življenjsko gibanje, lahko otroci že od 2. leta naprej doživljajo ugodje in sprostitev v pohodništvu.

Ključne besede: pohodništvo, predšolski otroci, gibalni/športni program

HIKING IN MOTOR/SPORTS PROGRAM LITTLE SUNSHINE

University of Ljubljana, Faculty of Education, April 2012

Methods of physical/sport education

Number of pages: 63 Number of pictures: 41 Number of tables: 2 Number of literature: 11 Number of annexes: /

SUMMARY

HIKING IN MOTOR/SPORTS PROGRAM LITTLE SUNSHINE

Theoretical part of diploma defines importance of hiking for pre-school children whereas empirical part introduces realization of motor/sports program Little Sunshine in Kindergarten Deskle.

Focus of the diploma thesis is hiking, which is considered a high value for Slovenian nation. It explains significance of pre-school hiking, supported also by Alpine Association of Slovenia with Ciciban hiker action. The purpose of diploma is to introduce an updated version of program Little Sunshine, named motor/sports program Little Sunshine. In it, hiking is considered an enrichment of outdoor activities in kindergarten.

Motor/sports program Little sunshine was actualized in Kindergarten Deskle. Hikes were adjusted according to children age, cooperation with parents and other curriculum fields.

Walking is considered basic life activity. Comfort and relaxation of hiking can be enjoyed by children since age 2.

Key words: hiking, pre-school children, motor/sports program

KAZALO

1	UVOD	1
2	PREDMET IN PROBLEM	2
2.1.	POHODNIŠTVO.....	2
2.2.	POHODNIŠTVO ZA PREDŠOLSKE OTROKE.....	3
2.3.	PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE	3
2.3.1.	Program Ciciban planinec.....	4
2.4.	GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK	7
2.4.1.	Pohodništvo v gibalnem/športnem programu Mali sonček	9
3	POHODNIŠTVO V VRTCU	14
3.1.	IZBIRA CILJA.....	14
3.2.	PRIPRAVA IZLETA.....	14
3.3.	SODELOVANJE S STARŠI PRI PRIPRAVI IN IZVEDBI IZLETA.....	15
3.4.	IZLET	15
3.5.	OPREMA	16
3.7.	NALOGE VZGOJITELJA	18
3.8.	ČAS HOJE OZIROMA BIVANJA NA ZRAKU GLEDE NA STAROST OTROK.....	19
4	CILJI DIPLOMSKE NALOGE	20
5	METODE DELA	21
6	REALIZACIJA POHODNIŠTVA V GIBALNEM ŠPORTNEM PROGRAMU MALI SONČEK V VRTCU DESKLE	22
6.1.	MODRI PLANINEC	22
6.2.	ZELENI PLANINEC.....	31
6.3.	ORANŽNI PLANINEC.....	40
6.4.	RUMENI PLANINEC	50
7	SKLEP	61
	LITERATURA.....	62
	Viri z interneta	62

KAZALO PONAŽORITEV

KAZALO SLIK

Slika 1: Znak programa Ciciban planinec	5
Slika 2: Območje realizacije izletov programa Mali Sonček	19
Slika 3: Prikaz poti: sprehod do kokošnjaka	23
Slika 4: Cesta do kokošnjaka	24
Slika 5: Kokošnjak	24
Slika 6: Prikaz poti: sprehod okrog vrtca	25
Slika 7: Cesta okoli vrtca (1)	26
Slika 8: Cesta okoli vrtca (2)	26
Slika 9: Prikaz poti: sprehod do izvira studenca.....	27
Slika 10: Izvir studenca.....	28
Slika 11: Prikaz poti: sprehod do športnega igrišča v Ložicah	29
Slika 12: Cesta do Ložic	30
Slika 13: Športno igrišče v Ložicah	30
Slika 14: Prikaz poti: pohod do lovske kočice v Ložicah	32
Slika 15: Lovska kočica Ložice	33
Slika 16: Prikaz poti: orientacijski pohod po kraju.....	34
Slika 17: Ulica v Desklah.....	35
Slika 18: Prikaz poti: pohod do taborniškega prostora	36
Slika 19: Taborniški prostor v Desklah.....	37
Slika 20: Prikaz poti: pohod do lovske opazovalnice v Grlevščah.....	38
Slika 21: Lovska opazovalnica	39
Slika 22: Prikaz poti: pohod na Močila z ogledom starega mlina.....	41
Slika 23: Mlin na Močilah	42
Slika 24: Prikaz poti: pohod na Gorenje Polje z ogledom vodarne	43
Slika 25: Vodarna na Gorenjem Polju	44
Slika 26: Prikaz poti: orientacijski pohod do Grlevšča.....	45
Slika 27: Cesta proti Grlevščam	46
Slika 28: Prikaz poti: izlet ob Soči	47
Slika 29: Pot ob Soči (1)	49
Slika 30: Pot ob Soči (2)	49
Slika 31: Prikaz poti: pohod čez Gorenje Deskle do Anhovega	51
Slika 32: Tovarna Salonit Anhovo	52

Slika 33: Kamnolom v Rodežu	52
Slika 34: Prikaz poti: pohod do jezera na Rakitni.....	53
Slika 35: Jezero na Rakitni	54
Slika 36: Prikaz poti: orientacijski pohod v Paljevo	55
Slika 37: Lovska kočica v Paljevem.....	56
Slika 38: Prikaz poti: pohod na Goljevico	57
Slika 39: Goljevica.....	58
Slika 40: Prikaz poti: izlet do slapa Kozjak	59
Slika 41: Slap Kozjak	60

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pričakovana raven znanja in planinske usposobljenosti v programu Ciciban planinec.....	6
Tabela 2: Čas hoje oziroma bivanja na zraku glede na starost otrok	19

1 UVOD

Gibanje in igra sta otrokovi primarni potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest (Bahovec s sodelavci, 2007).

Hoja je naše osnovno in hkrati tudi naravno gibanje. Predstavlja najpomembnejšo, najcenejšo in tudi najlažje dostopno vajo v življenju. Pospešuje krvni pretok, prebavo, koristi srcu in ožilju, dihalom, mišicam in sklepom. Deluje sproščujoče in vpliva tudi na oblikovanje posameznikovih značajskih posebnosti. Kljub vsem naštetim koristim in pomembnostim večina otrok daljšo hojo odklanja. Zdi se jim dolgočasna in monotona. Vodja skupine jim mora zato izlet polepšati, narediti zabavnega, poučnega in zanimivega. To pa je pravzaprav najtežja naloga vsakega odraslega, ki vodi in spremlja otroke v hribe. Za udeležence mora izbrati pestre in čim bolj raznolike poti (Stritar, 1998).

Čustven in kulturni odnos do narave sta danes splošno priznani vrednoti. S hojo in z bivanjem v naravi oblikujemo čustveni odnos do narave, ki je podlaga za poznejše samostojno odhajanje v naravo. Čustveni odnos do narave je tudi podlaga za naravovarstveno in okoljevarstveno ozaveščanje, za kar pa je treba čim večkrat v naravo (Kristan, 1999).

Otrokov prvi pogled na vrtec so vrata, ki vodijo skozi stavbo. Ali je to tudi prvi vtis pokrajine okoli vrtca? Z začetkom formalnega izobraževanja je to za mnoge mestne otroke lahko prva zunanja pokrajina, kjer imajo prostor za razvoj svojih fizičnih in socialnih spretnosti z neformalno ali formalno igro s svojimi vrstniki. To je tudi kraj, kjer lahko dobijo izkušnje naravnega okolja iz prve roke – prvi korak do razumevanja širšega okolja. Ti razlogi so pomembni za otrokov odnos do bivanja na prostem kasneje v življenju (Fenoughty, 2002).

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1. POHODNIŠTVO

Pohodništvo oziroma planinstvo opredeljujemo kot splet športnih, kulturnih, gospodarskih in raziskovalnih dejavnosti, povezanih z gorsko naravo. Zaradi pokrajinskih značilnosti, pristočasne množične rekreativne dejavnosti in kakovostnega učinka za zdrav psihosomatski status obiskovalca gora je planinstvo postalo identiteta in vrednota slovenskega naroda. Kot športna in rekreacijska dejavnost, ki temelji na doživljanju narave kot posebne vrednote, ima neprecenljiv pomen za ohranjanje kulturnega in etičnega odnosa ljudi do narave (Peršolja, 2001).

Pomen planinstva v slovenskem prostoru opredeljujejo:

- izjemno naklonjena pokrajina (slovenski alpski svet obsega (42 %) površja Slovenije),
- delež prebivalstva, ki se z njim ukvarja (ta je po podatkih raziskave Slovensko javno mnenje v letu 2001 znašal 15,7 %),
- množičnost članstva (več kot 60.000 članov v letu 2003),
- razvejanost planinske organizacije (7000 km planinskih poti in več kot 160 planinskih koč in bivakov),
- dostopnost (Rotovnik, 2005).

Planinstvo vključuje hojo kot osnovno človekovo gibanje združeno s poglobljenim stikom z naravo, starostno neomejenost (od otroštva do pozne starosti), raznovrstnost (od sprehodov do vrhunskega alpinizma), tradicijo in ne nazadnje cenovno sprejemljivost.

Planinstvo je v Sloveniji postalo vrednota. Priznavajo mu kakovostno vsebino, ki obsega odgovorno skrb planincev za njihovo lastno varnost, krepitev in vzdrževanje zdravja ter bivanje, prilagojeno gorski naravi, druženje, veselje, užitek in zadovoljstvo. Glede na naravo naših planinskih poti in število obiskovalcev gora na teh poteh prevladuje hoja kot učinkovita, osvežilna in krepilna športna dejavnost. Pohodništvo dobro deluje na organizem: krepi mišice, okostje, sklepe, srce, ožilje, dihala, kri in centralni živčni sistem (Peršolja, 2005).

2.2. POHODNIŠTVO ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Gibanje je eden bistvenih pripomočkov za krepitev in vzdrževanje telesnega ter duševnega zdravja otrok. Že sam razvoj otrok nam kaže, kako pomembna prelomnica je zanj postavitev na lastne noge. Govorimo o primarni otrokovi potrebi po gibanju, ki je v predšolskem obdobju enakovredna ostalim ter njegova temeljna in nepogrešljiva dejavnost (Zalokar Divjak, 2000). Avtorica (2000) pravi, da za skladen fizičen razvoj otrok potrebuje veliko naravnega gibanja, ki ga najlažje zadovolji zunaj; na igrišču, travniku, v gozdu. Otroci razpolagajo z ogromno energije, ki jo morajo na primeren način potrošiti. Pri najmlajših je potreba po gibanju v veliki meri ogrožena predvsem zaradi pomanjkanja časa, prezaposlenosti staršev, prometne ogroženosti in vseh tolažilnih nadomestkov, ki nam jih ponuja sodobni potrošniški čas.

Marsikatero vzgojno-izobraževalno ustanovo so prav razgibana dogajanja v današnji družbi, drugačni pogledi na otrokov razvoj ter učenje in ekološka prizadevanja spodbudila, da je začela pripravljati izlete in daljša bivanja v gorah. Otrokom želijo približati lepote, zanimivosti in zakonitosti narave, preizkušati in razvijati telesno-duševne lastnosti posameznikov ter vplivati na medsebojne odnose v skupini (Stritar, 1998).

Svet gora ni zanimiv zgolj za odrasle planince in planinke, ampak tudi za najmlajše. Ob kobacanju in prvih korakih bodo otroci spoznavali skrivnosti travnikov in logov, rek in dolin. V šolskem obdobju bodo obiskali planino in odtisnili žig čisto prave planinske kočice. Kasneje bodo prerasli svoje prve pohodne čevlje in se povzpeli na enega izmed več kot dvesto slovenskih dvatisočakov. Gore bodo postajale vedno višje, planinske kočice pa jih bodo tudi čez noč vzele pod streho. Takrat bomo odrasli spremljevalci veseli in zadovoljni, da smo otrokom dali največ – ljubezen do gora, veselje in zadovoljstvo.

2.3. PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE

Slovenski planinci se združujemo v planinska društva, ki praviloma pokrivajo ožja geografska območja ali profesionalno povezane planince. Več kot 200 planinskih društev

je združenih v krovni organizaciji Planinski zvezi Slovenije (PZS), ki je bila ustanovljena leta 1956 (Stritar, 2011).

Planinska zveza Slovenije usmerja, usklajuje in pospešuje: planinsko, gorniško, alpinistično, plezalno in gorsko-reševalno dejavnost; vzgojo in izobraževanje o vseh oblikah planinskih dejavnosti ter vodništvo. Skrbi za upravljanje in vzdrževanje planinskih objektov in naprav ter druge gospodarske dejavnosti; varstvo narave in zdravega človekovega okolja, založništvo in izdajanje strokovne, vzgojne, vodniške in druge planinske literature.

Planinske organizacije dosegajo svoj namen tako, da organizirano skrbijo za vzgojo in izobraževanje članov, skrbijo za osnovno planinsko vzgojo in izobraževanje, kar dosegajo s planinsko šolo in z vključevanjem v vzgojne akcije. Vzgajajo in izobražujejo vse vrste vodnikov in inštruktorjev, trenerjev in mentorjev, gorske reševalce, markaciste, plezalce, alpiniste, športne plezalce, naravovarstvenike, oskrbnike ter druge strokovne kadre in jim izdajajo potrdila o njihovi usposobljenosti. Sodelujejo pa tudi z raziskovalnimi organizacijami na področju planinstva. Planinska zveza Slovenije se dobro zaveda vloge, ki so jo imeli in jo še vedno imajo poklicni pedagogi pri prenosu svojih poklicnih znanj in izkušenj v delo prostovoljne organizacije. Planinska organizacija je in bo tudi v prihodnje vzpodbujala sodelovanje planinskih društev in strokovnih delavcev na področju planinstva z vrtci in šolami (Peršolja, 2011).

Akciji Mladi planinec in Ciciban planinec je Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije uvedla leta 1969 oz. 1975 z namenom, da bi mlade planince usmerjala k zdravemu življenju v naravi, jih seznanila z osnovami planinske dejavnosti ter z varnostnimi ukrepi v gorah (Kovšca, 2011).

2.3.1. Program Ciciban planinec

Če je pohodništvo sestavni del slovenske narodne identitete, potem je samoumevno, da imajo v tej dejavnosti svoj delež tudi otroci vseh starosti. Ni nenavadno, da v visokogorju srečujemo veliko otrok če se izletniška dejavnost uveljavlja že v predšolskih vzgojnih organizacijah. Izletniški vzgoji mlajših veliko pozornosti posveča tudi mladinska komisija

Planinske zveze Slovenije. Ta je tudi pobudnik akcije Ciciban planinec, ki jo mnoge vzgojno-varstvene organizacije uspešno izvajajo (Kristan, 1993).

Program Ciciban planinec je namenjen najmlajšim obiskovalcem narave – cicibanom in njihovim odraslim spremljevalcem, saj z zdravim načinom življenja in s seznanjanjem s planinstvom lahko začnemo že v najzgodnejšem obdobju. Uveden je bil leta 1975, z namenom, da se ciciban, ki je vključen v akcijo spozna s hojo, z okolico domačega kraja in z najbližjimi vzpetinami in ob tem razvija vrline, kot so: tovarištvo, poštenost, plemenitost, delavnost, vztrajnost in vedoželjnost.

Program Ciciban planinec vodi Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije, najpogosteje pa jo izvajajo prav vrtci, s ciljem vzpodbuditi cicibane, njihove starše in vzgojiteljice k letoletni dejavnosti v naravi, saj se tam odpirajo čudovite možnosti gibanja, igranja, doživljanja, raziskovanja in spoznavanja narave (Peršolja, 2001).

Znak programa Ciciban planinec je Cici markacija, ki predstavlja prvi stik z gorami, vabi nas v naravo in je hkrati zanesljiva vodnica otrokom in njihovim staršem. Markacija je eden temeljnih simbolov slovenskega gorništva, zato z njegovo navezavo utrjujemo tudi tradicijo planinskega izročila (Kovšca, 2011).

Slika 1: Znak programa Ciciban planinec



Vir: Mladinska priloga obvestil PZS (2011).

Tabela 1: Pričakovana raven znanja in planinske usposobljenosti v programu Ciciban planinec

TEMA	OSVOJENI POJMI
Planinstvo nekoč in danes	Ustvarja na temo planinskih pravljic: riše, barva, fotografira, posluša, pripoveduje, obnovi, gleda slike.
Oprema planinca	Prepozna za gore primerna oblačila in posebno opremo, prepozna svoj nahrbtnik in njegov namen: kapa, rokavice, dnevnik, barvice, priboljšek.
Hoja v naravi	Napor pri hoji: višinska razlika vsaj 150 m v vzponu, ena do dve uri hoje, spozna korak, pomen dobre obutve, loči različno gibanje navzgor in navzdol, navaja se na razdaljo pri hoji v koloni, na poteh razvija koordinacijo oz. skladnost gibanja, ravnotežje, moč, natančnost, hitrost in gibljivost, vztrajnost; sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja v naravnem okolju, usvaja nove gibalne koncepte: zavedanje pokrajine, spoznava položaje in odnose med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi; išče lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, sodeluje in pomaga drugim v skupini, prepozna markacijo in ji sledi.
Moj kraj	Na sprehodih ob igrah, izdelkih in opazovanju odkriva in spoznava pojave na nebu in vremenske pojave in prepozna ustrezno ravnanje, dojema trajanje časa in pridobiva izkušnje o hitrosti spreminjanja narave po letnih časih, prepozna vzpetine in opiše razlike z ravnino.
Narava	Ostri občutek za opazovanje in raziskovanje narave, bližnje in daljne okolice doma, zna naštetih rastline in živali v gozdu in na travniku, spoznava doživljanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti in razvija spoštljiv, naklonjen in odgovoren odnos, smeti nosi v svojem nahrbtniku.
Gore in zdravje	Se seznanja z varnejšim obnašanjem in se nauči živeti in ravnati varneje v različnih okoljih – travnik, gozd, območje ob reki, prepozna pomen stalnega pitja in spremljanja porabe tekočine.

Ustvarjalnost	Pozdravlja obiskovalce v naravi, negovanje, spodbujanje in razvijanje čutnega doživljanja z usmerjanjem povečane pozornosti v občutenje telesa, spoznava pesmi, zgodbe, pripovedke povezane z gorami.
---------------	---

Vir: Mladinska priloga obvestil PZS (2011).

2.4. GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK

Gibalni/športni program Mali sonček je razširjen, posodobljen in obogaten program Zlati sonček. Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je 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 (Videmšek s sodelavci, 2011).

Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu z raznovrstnimi gibalnimi/športnimi vsebinami, ki vključujejo sodobne športne pripomočke in pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih. Spodbuda gre tudi staršem, da aktivno sodelujejo pri izpeljavi programa ter z otroci preživijo prosti čas čim bolj aktivno (Videmšek s sodelavci, 2011).

Poudarek daje igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Priznanje v prvi vrsti pomeni, da je otrok vključen v program, zato naj ga 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. Otroku 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.

Športna društva, klube, zveze, zasebne športne delavce in druge spodbuja k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu pri podajanju gibalnih/športnih vsebin predšolskim otrokom (Videmšek s sodelavci, 2011).

Videmšek s sodelavci (2011) trdi, da je poudarek 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 skladnost gibanja in ravnotežje ter seznaniti najmlajše s čim več različnimi dejavnostmi. Gibalni/športni program Mali sonček temelji na elementarnosti in ne na tekmovalnosti, saj 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 začaran 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.

Avtorji (Videmšek s sodelavci, 2011) so pri izbiri gibalnih/športnih nalog upoštevali strokovna izhodišča, ki so pomembna za gibalni/športni program. Izbrane naloge iz programa se nadgrajujejo, prevladujejo dejavnosti, ki se izvajajo na prostem in pokrivajo vse letne čase, skozi celo leto. Pomembno mesto zavzemajo izleti kot najcenejša športna dejavnost v vseh starostnih obdobjih ter osnove gornišтва, ki so pomemben del slovenske narodne identitete. Prevladujejo dejavnosti, s katerimi razvijamo funkcionalne sposobnosti vzdržljivost ter motorični sposobnosti koordinacija gibanja in ravnotežje, ki sta v predšolskem obdobju najpomembnejši gibalni sposobnosti in zahtevata največ pozornosti. Naloge so igrive in za otroke realno dosegljive ter spodbujajo aktivno sodelovanje staršev. 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 – s čimer vplivamo na vsa področja otrokovega razvoja.

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 otroci dobijo nalepko, ki jo nalepijo v knjižico. Program temelji na izbirlivosti; 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 z logotipom Malega sončka ustrezne barve (Videmšek s sodelavci, 2011).

Avtorji (Videmšek s sodelavci, 2011) spregovorijo tudi o otrocih, ki ne obiskujejo vrtca, saj 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.

2.4.1. Pohodništvo v gibalnem/športnem programu Mali sonček

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 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 domiselno, 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 naj bo 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. Otroci naj v snegu delajo stopinje, iščejo sledi, oponašajo živali itd.

Za izlet s starši, ki ga organizira vrtec, izberemo točko, 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 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 nalepko markacije.

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, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Na daljšem sprehodu v okolici vrtca uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v

vrtecu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo, prometne znake, varno obnašanje na cesti itd.

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 - 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.

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.

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.

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 s 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.

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.

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 v vrtec prinesejo fotografijo (predvsem, če se izleta udeležijo sami s starši, kar prav tako shranimo v mapo).

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 Rumenu 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.

3 POHODNIŠTVO V VRTCU

3.1. IZBIRA CILJA

Izbira cilja je eden od pomembnih dejavnikov pri načrtovanju pohodov v vrtcu, saj prav ta otroke najbolj pritegne. Otrokom je vseč tisto, kar se dogaja med potjo in na cilju. Zato se mora med potjo dogajati čim več stvari. Izleti naj bodo igrivi. Otroku dovolimo, da opazuje in raziskuje in pri tem ga spodbujamo. Oglejmo si mravljišče, krmišče za srne, zanimivo skalo ali drevo. Opazujmo krave na paši in nahranimo ovčke. Majhnemu otroku poskušamo odvrniti pozornost od hoje tudi z igrami, ki jih igramo po poti ali na cilju (Kristan, 1993).

Na izlete hodimo v naravo, narava pa je naša največja učiteljica. Z izleti otroci spoznavajo okolico svojega kraja, pridobivajo vrsto znanj iz objektivnega sveta in si tako širijo obzorja. Izbiramo zanimive, poučne in vabljlive cilje, večkrat vrh kakšnega hriba, od koder je lep razgled. Cilji naj se ne pojavljajo, razen če je na njih kaj izredno zanimivega ali vabljlivega, zaradi česar gredo otroci radi tja. Če gremo dvakrat na isti cilj vedno izberemo drugo pot. Natančno si izdelajmo načrt izletov za vse leto in za vsak izlet posebej (Dolenc s sodelavci, 1997).

3.2. PRIPRAVA IZLETA

Najprej moramo v otrocih zbuditi željo po izletu. O načrtovanem izletu se veliko pogovarjamo. Otroke seznanimo z njegovim ciljem in programom. Povejmo jim kaj zanimivega o kraju, kamor smo namenjeni, preberimo pravljico ali pesmico, ki se nanaša na cilj načrtovanega izleta (Dolenc s sodelavci, 1997).

Dva ali tri dni pred izletom prehodimo in pregledamo načrtovano pot, svetujejo avtorji (Dolenc s sodelavci, 1997). Nikdar ne vodimo otrok tam, kjer še nismo bili. Ko smo preverili vremensko napoved, napovemo izlet, pri tem upoštevamo, da mora biti v lepem vremenu. Dan ali dva pred izletom morajo starši otrok dobiti ustrezno obvestilo o njem in seznam opreme.

Pod organizacijo izleta spadajo natančen program izleta, časovni načrt, prevoz in spremljevalci, ki jih določi vrtec. Ne smemo pozabiti na načrt stroškov in prehrane, pripravo seznama osebne in skupne opreme, pri katerem nam lahko pomagajo tudi otroci. Po določitvi dneva izleta (glede na vremensko napoved) se še zadnjič pogovorimo z otroci, staršem damo obvestila ter, če se za to odločimo, predstavimo goste, ki bodo sodelovali pri izletu. Nešteto je možnosti, ki se jih vodja izleta lahko domisli, da bo izlet vsebinsko bogat, poučen, prijeten, zabaven in bo tako otrokom ostal v lepem spominu.

3.3. SODELOVANJE S STARŠI PRI PRIPRAVI IN IZVEDBI IZLETA

Vloga staršev je izrednega pomena pri pripravi in vrednotenju izleta, saj so lahko izjemno učinkoviti pomočniki in nam vodenje močno olajšajo; s svojim znanjem, pristopom in pojavo lahko popestrijo izlet. Velja, da morajo imeti starši priložnost spoznati naše delo, zato jih povabimo vsaj na en izlet. Tako bodo otroci in starši lažje premagali strah in si ustvarili zaupanje v naše delo.

Pomembno je, da imamo s starši posebno pripravo na izlet, v kateri jih opozorimo, da je izlet naš skupni cilj, ki mu bomo nekoliko prilagodili osebne cilje. V tem primeru naj starši hodijo na repu kolone, nekateri od njih nam pomagajo pri vodenju skupine, vse pa vključujemo v igro in družabni del izleta (Peršolja, 2001).

Avtor (Peršolja, 2001) pravi, da je bolje, če otrok na izlete hodi sam. Tako je bolj sproščen, omogočeno mu bo osamosvajanje v tistih opravilih, ki jih navadno postorijo starši. Za nas, ki takšne izlete pripravljamo, pa to pomeni večjo odgovornost in več zadovoljstva ob veselju otrok.

3.4. IZLET

Za časovno določitev hoje velja poglobitno načelo, naj bo na izletu telesni napor nekoliko večji, kakor je vsakodnevni napor otroka. Vedno se moramo ravnati po najmanj zmogljivem otroku, saj bodo le tako lahko vsi otroci zmogli priti do cilja. Na izletu je treba

nenehno opazovati in se prilagajati njihovemu razpoloženju. Bolje manj napora, kakor da bi otroci dobili odpor do hoje na izlete (Dolenc s sodelavci, 1997).

Avtorji (Dolenc s sodelavci, 1997) opozarjajo, da mora biti dober izlet vsebinsko bogat, na njem ne sme biti dolgčas. Izlet bo poučen, če bomo izkoristili sleherno priložnost, da si kaj ogledamo in spoznamo nove pojme. Na izletu je veliko stvari, o katerih smo govorili v vrtcu in si jih lahko v živo ogledamo. Izlet lahko naredimo poučen z vsebinskimi sklopi, kot so: opazovanje vremena, opazovanje okolice, orientiranje v naravi, opazovanje živali in rastlin.

Na izletu otroke navajamo na čistočo okolja, na varstvo narave, na prijazen odnos do živali, na obnašanje v naravi in podobno. Povabimo lahko goste, kot so lovci, taborniki ali člani domačega planinskega društva. Otroci lahko na cilju narišejo vtise s poti, prisluhnejo pravljici, nabirajo gozdne sadeže in zdravilna zelišča (Dolenc s sodelavci, 1997).

3.5. OPREMA

Razmeram in zahtevnosti cilja primerno predvidimo osebno opremo otrok, kamor spada obleka, obutev, malica, pijača in ostali pripomočki. Pri tem je najpomembnejša primerna obutev, ki mora biti udobna in varna. Najboljši so gorniški čevlji, ki so jih že dobro znosili, nika pa z novimi ali malo rabljenimi. V toplejših letnih časih lahko obujemo čevlje iz lažjega materiala, v snegu pa takšne, ki ne premočijo.

Tudi oblačila moramo prilagajati glede na vremensko situacijo in temperature. Vedno pa morajo biti udobna, športna in večplastna. Odvečno obleko med hojo spravimo v nahrbtnik, v katerem ne smejo manjkati vetrovka, kapa, pri nižjih temperaturah tudi rokavice. Ne pozabimo tudi na kvalitetna sončna očala, ki nas bodo ščitila pred močnejšim soncem.

Malica se navadno podredi okusu posameznika in njegovim prehranjevalnim navadam. Količina je odvisna od dolžine izleta. Na zahtevnejših turah so pomembne lahko prebavljive snovi, ki hitro povrnejo energijo. Primerno količino pijače moramo nositi s

seboj in jo pogosto piti. Če gremo na izlet v dopoldanskem času, pod vodstvom vrtca, dobijo otroci malico iz vrtca (Stritar, 1998).

3.6. VARNOST

Pohodništvo je zdrava, vendar tudi nevarna dejavnost. Tudi na izletu s skupino otrok se lahko pripetijo razne poškodbe in nesreče. Pomembna je preventivna priprava, kjer se udeleženci teoretično seznanijo z nevarnostmi in načini gibanja v gorskem svetu.

Najpogostejši so žulji in padci z lažjimi poškodbami, katere omilijo obliži in povoji iz obveznega kompleta prve pomoči, ki ga moramo vedno imeti s sabo. Previdni moramo biti pri udarcih v glavo, po katerih smo predvsem pozorni na bruhanje, zaspanost in vrtoglavico.

Na zahtevnejših poteh so najnevarnejši zdrsi na suhi ali mokri travi, izpranem grušču in snegu, zato skupino otrok ne vodimo po težjih ali prepadnih poteh in zasneženih strmih pobočjih. Posamezna nevarnejša mesta moramo ustrezno zavarovati in mirno opozarjati nanje. Če pride do poškodbe udeleženca, mora eden od odraslih poskrbeti za skupino, drugi pa za ponesrečenca (Stritar, 1998).

Pozorni moramo biti tudi na insekte in klope. Proti insektom zaščitimo otroke takoj, ko pridemo v ogroženo okolje. Pri piku ose ali čebele moramo pravilno ravnati, na pičeno mesto položimo mrzle obkladke, ki jih lahko poiščemo tudi v naravi. Morda je kateri od otrok alergičen, zato otroka nenehno opazujemo, če se pokažejo kakšni znaki slabosti ali nenavadnem zatekanju tkiva.

K zaščiti proti klopom veliko pripomore že to, da je čim več kože pokrite, zato naj otroci nosijo dolge hlače in majice. Otroke je treba opozoriti naj pri vsakem srbenju pogledajo, če ni mogoče klop. Po vsakem izletu otroke temeljito pregledamo in na to opozorimo tudi starše (Dolenc s sodelavci, 1997).

Nevarno je nestanovitno vreme, še posebej nevihte, hud mraz ali vročina. V takšnem vremenu z otroki ne smemo v gore, saj jim lahko povzročimo hujše fizične in psihične posledice (Stritar, 1998).

3.7. NALOGE VZGOJITELJA

Pri spodbujanju aktivnosti na prostem moramo vzgojitelji priznati, da smo v končni fazi odgovorni za varnost in dobro počutje otrok. Poučiti jih moramo tudi z zgodovinske, naravoslovne in seveda planinske strani, opozarjati pa jih moramo na naravo, razgled in rastlinstvo.

Na izletih otroci razvijajo tudi socializacijo. Učimo jih prijaznega pozdravljanja ljudi, ki jih srečamo, pomoč drugim otrokom ter skupna delitev hrane. Otroke navajamo tudi na vedno bolj pomembno varovanje okolja. Na pohodu imamo vrečko, v katero odvržemo vse odpadke, ki ne sodijo v naravo.

Vzgojitelji moramo z lastnim vzorom naučiti otroke, da začnejo spoštovati red in zakonitosti sveta vrhov, strmih pobočij, pašnikov in gozdov. Odnášajmo smeti v dolino, prisluhnimo tišini, spoštujemo steze in poti ter upoštevajmo pravila v planinskih postojankah. S tem bomo največ prispevali, da bodo otroci lahko uživali pristno naravno okolje (Stritar, 1998).

Golnar (1996) opredeljuje naslednje »najpomembnejše smotre pohodništva«:

- omogoča organizirano in sistematično pridobivanje, poglobljanje in razširjanje osnovnih in nadaljevalnih veščin, znanj in navad, potrebnih za pohodništvo,
- razvija odnos do narave, naravnih lepot in bogastev,
- odnos do tovarništva, vzgaja za humane odnose med ljudmi in moralno ravnanje,
- razvija občutek za gibanje v gorskem svetu v vseh letnih časih,
- seznanja s tehničnimi pripomočki in njihovo uporabo za gorniško dejavnost,
- pripravlja na varno hojo,
- vzgaja za vzporedne aktivnosti, ki dopolnjujejo pohodniško znanje in dejavnost, z njimi utrjuje človekove vrline, širi aktivnost in bogati prosti čas.

3.8. ČAS HOJE OZIROMA BIVANJA NA ZRAKU GLEDE NA STAROST OTROK

Tabela 2: Čas hoje oziroma bivanja na zraku glede na starost otrok

	BIVANJE NA ZRAKU	HOJA (z vmesnimi postanki)	
		raven svet	vzpeti svet
Modri planinec (2 -3 leta)	vsaj 2 uri	vsaj 30 min	
Zeleni planinec (3 – 4 let)	vsaj 3 ure	približno 1 ura	vsaj 30 min
Oranžni planinec (4 – 5 let)	vsaj 3 ure	vsaj 1 uro in pol	vsaj 45 min
Rumeni planinec (5 – 6 let)	vsaj 3 ure	1 in pol do 2 uri	1 ura

Vir: Mali sonček: Gibalni/športni program za predšolske otroke (2011).

Zaradi novega programa Mali sonček, ki se že uveljavlja v vrtcih, smo prišli do ideje, da s pomočjo raziskovalnih metod poiščemo primerne izlete za posamezne naloge v sklopu planinstva. Realizacijo izletov smo pripravili za Vrtec Deskle.

Slika 2: Območje realizacije izletov programa Mali Sonček



Vir: lasten vir (2012)

4 CILJI DIPLOMSKE NALOGE

Skladno s predmetom in problemom naše raziskave smo si zastavili naslednja cilja:

- Predstavitev planinskih vsebin gibalnega/športnega programa Mali sonček in povezava s programom Ciciban planinec,
- Predstavitev mogočih planinskih izletov za realizacijo planinskih vsebin Malega sončka za vrtec Deskle.

5 METODE DELA

Diplomsko delo bo monografsko, pri katerem bomo uporabili deskriptivno metodo dela. V nadaljevanju bomo prikazali realizacijo planinskih vsebin v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček v Vrtcu Deskle. Pri iskanju in pregledovanju literature nam bodo v pomoč domača in tuja literatura, internetne strani ter lastne izkušnje, ki sem jih pridobila pri delu z otroki v vrtcu Deskle in domačim planinskim društvom »Valentin Stanič« Kanal.

6 REALIZACIJA POHODNIŠTVA V GIBALNEM ŠPORTNEM PROGRAMU MALI SONČEK V VRTCU DESKLE

6.1. MODRI PLANINEC

Modri sonček opravljajo otroci stari od 2 do 3 leta. Za nalogo modri planinec je potrebno izvesti 4 izlete: 2 daljša sprehoda in 2 izleta. Predlagamo, da se otroci iz vrtca Deskle podajo na naslednje izlete: sprehod do kokošnjaka, sprehod okoli vrtca, sprehod do izvira studenca in s starši do športnega igrišča.

SPREHOD DO KOKOŠNJAKA

LETNI ČAS: jesen

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 0,26 km

ČAS HOJE: 15 min

Slika 3: Prikaz poti: sprehod do kokošnjaka



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Iz vrtca pot nadaljujemo po pločniku na desno in čez 200 metrov varno prečkamo cesto in si čez nekaj metrov ogledamo kokošnjak. Pot je ravna in nezahtevna. Otroke varno vodimo čez cesto, opozorimo, na varno prečkanje ceste.

PRIMER DEJAVNOSTI (NARAVA): V vrtcu se pogovarjamo o kokoših; kje živijo, kako se oglašajo ter kakšne so, nato pa si jih še ogledamo. Ob kokošnjaku se lahko igramo igro z oponašanjem živali, ki živijo na kmetiji.

Slika 4: Cesta do kokošnjaka



Vir: lasten (2012)

Slika 5: Kokošnjak



Vir: lasten (2012)

SPREHOD OKROG VRTCA

LETNI ČAS: zima

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 0,4 km

ČAS HOJE: 25 min

Slika 6: Prikaz poti: sprehod okrog vrtca



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot nas med hišami vodi okoli vrtca. Hodimo po pločniku ob cesti. Pot je malo vzpeta, a še vedno nezahtevna. Pazimo na varnost in strnjeno kolono, saj hodimo ob cesti po pločniku.

PRIMER DEJAVNOST (DRUŽBA): Po poti se igramo igro »Kdo opazi ...?« ter si ogledujemo prometne znake, prehod za pešce, avtomobile in hiše. Poudarek je na barvah, ki jih otroci pri teh letih še usvajajo.

Slika 7: Cesta okoli vrtca (1)



Vir: lasten (2012)

Slika 8: Cesta okoli vrtca (2)



Vir: lasten (2012)

SPREHOD DO IZVIRA STUDENCA

LETNI ČAS: pomlad
IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle
DOLŽINA: 1,2 km
ČAS HOJE: 1h

Slika 9: Prikaz poti: sprehod do izvira studenca



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Ko pridemo iz vrtca zavijemo na desno in pot nadaljujemo po pločniku. V križišču gremo naravnost do konca ulice Pot nas vodi prek mostička ter mimo teniškega igrišča. Pri leseni kolibi že lahko zagledamo izvir studenca. Pazimo, da otroci ne hodijo preblizu struge. Pot do izvira studenca je ravna in nezahtevna.

PRIMER DEJAVNOSTI (JEZIK): Otrokom pri izviru studenca preberemo pravljico Luke Uršiča Potoček. Pravljica govori o potočku, ki je potoval mimo belih vrhov, živali na pašnikih, poslušal je ptičje petje in vohal rože na travnikih. Bil je srečen, saj je bil čist in mrzel. Prišel pa je do prvih hiš, kjer so ga presenetili odpadki in smeti, ki so jih ljudje metali vanj. Zazidali so strugo, da bi bil videti lepši. Od žalosti je začel jokati, njegove solze pa sta videla oblak in veter, ki sta se odločila potočku pomagati. Z močnim dežjem in še močnejšim vetrom sta dosegla, da je potoček prestopil svoje bregove, poplavilo pa je tudi hiše in ceste. Ljudje so se prestrašeni spraševali, kaj so naredili narobe, da jih narava tako kaznuje. Deček, ki je opazoval, kako v potoček mečejo odpadke, jim je povedal. Ljudje so potočku obljubili, da tega ne bodo več počeli. Dež in veter sta prenehala, ljudje pa so začeli čistiti potoček. V potoček so se vrnile ribe in raki, narava okoli njega pa je postala čista in urejena. Ljudem je potoček poplačal s tem, da je pojil živali in rastline, v vročih dneh pa jim je bil prijetna osvežitev.

Slika 10: Izvir studenca



Vir: lasten (2012)

SPREHOD DO ŠPORTNEGA IGRIŠČA V LOŽICAH (skupaj s starši)

LETNI ČAS: pomlad

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 2,2 km

ČAS HOJE: 1h 30 min

Slika 11: Prikaz poti: sprehod do športnega igrišča v Ložicah



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Iz vrtca zavijemo levo proti glavni cesti, jo prečkamo in gremo levo proti glavnemu delu kraja. Pot nas vodi mimo kulturnega doma, čez most, kjer zavijemo levo in pot nadaljujemo po pločniku, ob cesti. Pridemo do Ložic in kmalu tudi do športnega igrišča. Pot je večinoma ravna in nezahtevna. Pri varnosti nam pomagajo starši, saj pot poteka ob cesti, po pločniku.

PRIMER DEJAVNOSTI (GIBANJE): Na športnem igrišču organiziramo športne igre skupaj s starši in se igramo na športnih igralih.

Slika 12: Cesta do Ložic



Vir: lasten (2012)

Slika 13: Športno igrišče v Ložicah



Vir: lasten (2012)

6.2. ZELENI PLANINEC

Zeleni sonček opravljajo otroci, stari od 3 do 4 leta. Za nalogo zeleni planinec je potrebno izvesti 4 izlete: 3 izlete in 1 orientacijski pohod. Predlagamo, da se otroci iz vrtca Deskle podajo na naslednje izlete: pohod s starši do lovske kočje v Ložicah, orientacijski pohod po kraju, pohod do taborniškega prostora in pohod do lovske opazovalnice v Grlevščah, skupaj z lovci.

POHOD DO LOVSKE KOČE V LOŽICAH (skupaj s starši)

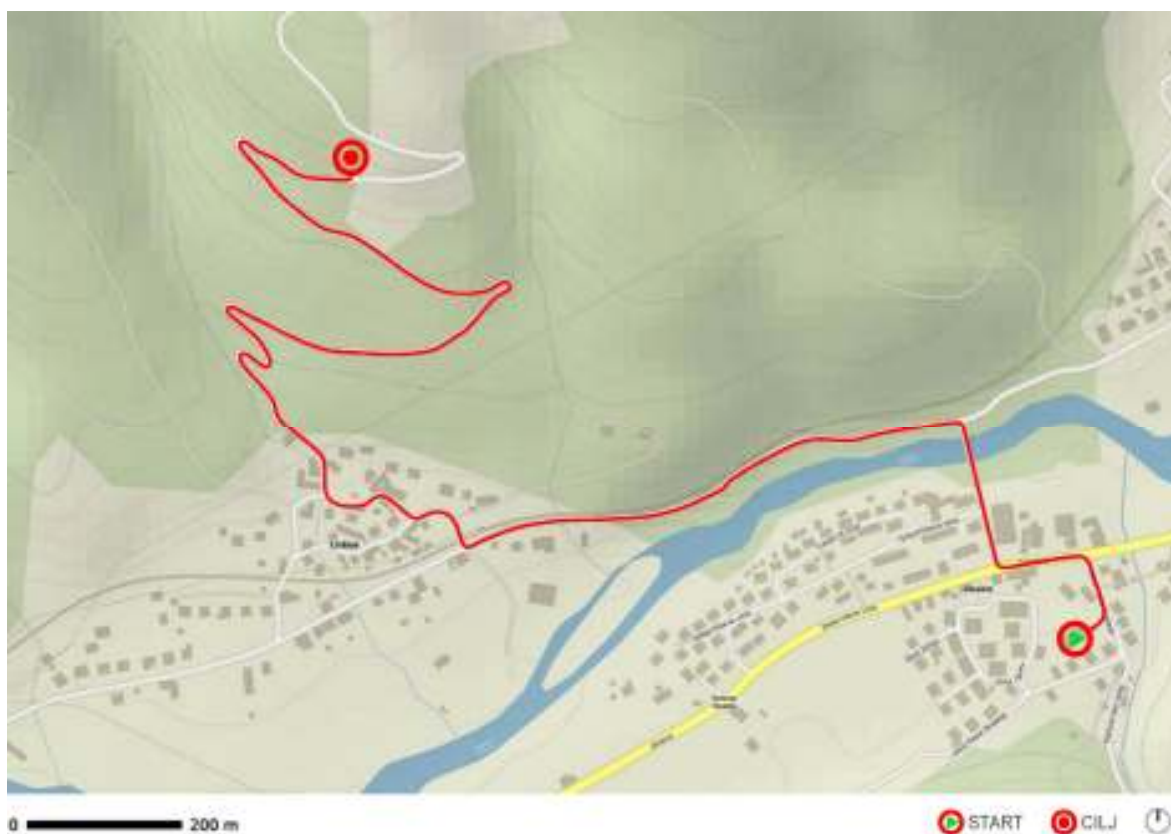
LETNI ČAS: jesen

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 4 km

ČAS HOJE: 2h

Slika 14: Prikaz poti: pohod do lovske koč v Ložicah



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot začnemo pred vrtcem. Skupaj s starši se odpravimo na pot, ki nas vodi skozi Deskle in naprej čez most. Tam zavijemo levo, proti Ložicam. V Ložicah gremo skozi vas in naprej proti Goljevici. Čez nekaj sto metrov zavijemo na makadamski odcep in kmalu zagledamo tudi lovsko koč.

PRIMER DEJAVNOSTI (GIBANJE, DRUŽBA): Pri lovski koči lahko naberejo kostanj ali že nabranega spečemo in se z njim vsi skupaj posladkamo. Pri nabiranju in peki nam pomagajo starši otrok. Po pikniku se lahko skupaj s starši igramo štafetne igre.

Slika 15: Lovska koča Ložice



Vir: lasten (2012)

ORIENTACIJSKI POHOD PO KRAJU

LETNI ČAS: zima

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 1,8 km

ČAS HOJE: 45 min

Slika 16: Prikaz poti: orientacijski pohod po kraju



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Takoj ko pridemo iz vrta zavijemo levo, proti šoli. Gremo mimo šole in kulturnega doma, kjer zavijemo levo in hodimo naravnost po ulici. Na koncu ulice zavijemo levo na glavno cesto. Tu smo zelo pozorni na varnost in pravilno prečkanje ceste. Gremo mimo cvetličarne in naprej po stezici do izvira studenca. Od tam naprej gremo mimo teniškega igrišča, čez mostiček in nazaj do vrta. Pot je ravna in za otroke

nezahtevna. Pozorni moramo biti na varnost, saj pot poteka po pločniku ob cesti, cesto večkrat tudi prečkamo.

PRIMER DEJAVNOSTI (MATEMATIKA): V vrtcu otrokom pokažemo zemljevid poti skozi naš kraj. Na pohodu se držimo zemljevida, s tem se otroci naučijo branja zemljevida in orientiranja. Po končanem pohodu otroci na zemljevid narišejo še zanimive stavbe, avtomobile ali drevesa, ki smo jih na poti srečali.

Slika 17: Ulica v Desklah



Vir: lasten (2012)

POHOD DO TABORNIŠKEGA PROSTORA

LETNI ČAS: pomlad

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 3,5 km

ČAS HOJE: 2h

Slika 18: Prikaz poti: pohod do taborniškega prostora



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Iz vrtca nadaljujemo pot desno, mimo parkirišča in nato levo, čez cesto, proti Grlevščam. Ves čas hodimo po asfaltirani cesti, dokler ne pridemo do gorenjih Deskel. Tam gremo do konca ulice in naprej po makadamski cesti do taborniškega prostora.

PRIMER DEJAVNOSTI (GIBANJE, UMETNOST): Na taborniškem prostoru se naučimo bans Dolores Turičnik Kdo sedi ob meni.

Slika 19: Taborniški prostor v Desklah



Vir: lasten (2012)

POHOD DO LOVSKE OPAZOVALNICE V GRLEVŠČAH (skupaj z lovci)

LETNI ČAS: pomlad

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 3 km

ČAS HOJE: 1h 30 min

Slika 20: Prikaz poti: pohod do lovske opazovalnice v Grlevščah



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot začnemo tako, da gremo desno proti trim stezi. Po ozki asfaltirani cesti ob potoku, pridemo do širše makadamske ceste ki nas vodi desno navzgor. Čez dvesto metrov že zagledamo lovske opazovalnice v gozdu. Čeprav cesta ni tako prometna, moramo biti pozorni na avtomobile, saj je cesta ozka in brez pločnika.

PRIMER DEJAVNOSTI (DRUŽBA, UMETNOST): Pri pohodu se nam pridružijo tudi lovci, ki nam pri lovski opazovalnici predstavijo svoje delo in pomen lovske opazovalnice ter se igramo glasbeno-didaktično igro Medvedi v brloge.

Slika 21: Lovska opazovalnica



Vir: lasten (2012)

6.3. ORANŽNI PLANINEC

Oranžni sonček opravljajo otroci, stari od 4 do 5 let. Za nalogo oranžni planinec je potrebno izvesti 4 izlete: 3 izlete in 1 orientacijski pohod. Predlagamo, da se otroci iz vrtca Deskle podajo na naslednje izlete: pohod na Močila z ogledom starega mlina, pohod do Gorenjega Polja z ogledom vodarne, orientacijski pohod in izlet ob Soči skupaj s starši.

POHOD NA MOČILA Z OGLEDOM STAREGA MLINA

LETNI ČAS: jesen

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 3,2 km

ČAS HOJE: 1h 30 min

Slika 22: Prikaz poti: pohod na Močila z ogledom starega mlina



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot začnemo izpred vrtca, gremo do šole in naprej do kulturnega doma. Prečkamo most in nato zavijemo desno. Table nas bodo usmerjale do Močil. Nekaj metrov pred vasjo se spustimo levo navzdol po makadamski poti in si ob potoku ogledamo star mlin.

PRIMER DEJAVNOSTI (UMETNOST): Pri mlinu se naučimo staro ljudsko pesem »Ob bistrem potoku« in narišemo risbice mlina, ki jih nato razstavimo v vrtcu.

Slika 23: Mlin na Močilah



Vir: lasten (2012)

POHOD NA GORENJE POLJE Z OGLEDOM VODARNE

LETNI ČAS: zima
IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle
DOLŽINA: 4,4 km
ČAS HOJE: 2h

Slika 24: Prikaz poti: pohod na Gorenje Polje z ogledom vodarne



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot iz vrta nadaljujemo skozi Deskle, mimo kulturnega doma in čez most. Tam zavijemo desno proti Anhorovem. Pri tabli gremo levo in mimo železnice. Čez nekaj sto metrov zavijemo na strm odcep. Table nas vodijo do Gorenjega Polja, kjer pri cerkvi zavijemo levo in čez nekaj metrov pridemo do vodarne.

PRIMER DEJAVNOSTI (NARAVA): Z otroci v vrtcu naredimo poizkus čiščenja vode s pomočjo filtrov. Poizkus opišemo in ga narišemo na plakat. Ker tudi v vodarni skrbijo za čisto vodo, si jo gremo naslednji dan v sklopu pohoda ogledat.

Slika 25: Vodarna na Gorenjem Polju



Vir: lasten (2012)

ORIENTACIJSKI POHOD DO GRLEVŠČA

LETNI ČAS: pomlad

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 3,5 km

ČAS HOJE: 1h – 1h 30 min

Slika 26: Prikaz poti: orientacijski pohod do Grlevšča



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot je opisana v primeru dejavnosti. Hodimo po ravnem in nezahtevnem terenu.

PRIMER DEJAVNOSTI (MATEMATIKA): Za otroke, stare od 3 do 4 leta, pripravimo manj zahtevno orientacijo. Pred sprehodom najdemo v vrtčevskem poštnem nabiralniku pismo, ki so nam ga poslali gozdni škratje. V pismu je napisano kako pridemo do zaklada, ki so nam ga pustili v gozdu. Vzgojiteljica bere navodila, ki so ga napisali škratje. »Otroci, prisluhnite kako pridete do našega zaklada v gozdu. Najprej greste iz vrtca do parkirišča. Preštejte koliko avtomobilov je na parkirišču. Tam zavijete levo in ko pridete do ovinka, previdno prečkate cesto. Na desni vidite hišo, na levi pa kokošnjak. Kaj vse lahko skuhamo iz kokošnjih jajc? Pot nadaljujete po asfaltirani poti ob potoku. Otroci, ali vidite ob potoku kašne živalce? Jih poznate? Na desni vidite gozd, v katerem se mi, škratje, radi lovimo. Znete kakšno pesem o kateri izmed gozdnih živali? Če kmalu zagledate na desni pašnik s kozami ste na pravi poti. Koliko nog imajo koze? Gremo mimo hiše na desni strani in naprej mimo velikega travnika. Spodaj je cesta iz asfalta, zgoraj pa modro nebo. Čez nekaj časa zagledamo na desni eno hišo. Gremo še naprej in pri visoki smreki zavijemo v gozd. Po desetih korakih boste pod listjem našli zaklad, ki smo vam ga pripravili gozdni škratje. Preden ga odprete rešite uganko: Okroglo, napeto, rdeče meso lahko kot uhane daš za uho. Posladkajte se s sadjem v škatli in se vrnite v vrtec po enaki poti. Dober tek vam želimo gozdni škratje.«

Slika 27: Cesta proti Grlevščam



Vir: lasten (2012)

IZLET OB SOČI (s starši)

LETNI ČAS: pomlad

IZHODIŠČE: Pridesje

DOLŽINA: 5 km

ČAS HOJE: 2h 30 min

Slika 28: Prikaz poti: izlet ob Soči



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Z avtomobili se odpeljemo iz Deskel do Pridesja, kjer začnemo pot. Najprej gremo po asfaltni cesti skozi vas, nato pa naprej po makadamu. Spustimo se do Soče, kjer hodimo tik ob reki. Pot je ravna in nezahtevna zato lahko pridemo do polovice, kjer se odpočijemo in nadaljujemo pot nazaj. Paziti moramo na varnost otrok, saj je pot speljana tik ob reki.

PRIMER DEJAVNOSTI (VSA KURIKULARNA PODROČJA): S starši se odpravimo na pohod, kateri bo zajemal šest postaj. Vsaka postaja bo zajemala eno področje iz kurikula. Številke postaj so nalepljene na drevesu ali zidu pri katerem se ustavimo in opravimo nalogo.

1. postaja: gibanje

Otroci skupaj s starši igrajo gibalno igro Ali je kaj trden most.

2. postaja: umetnost

Otroci zapojejo že usvojeno pesem, ki jo pojejo v vrtcu.

3. postaja: matematika

Naloge, ki jih opravljajo otroci:

- Na kateri strani (levi/desni) je reka/gozd/cesta?
- Postavi se tako, da bo drevo zadaj/spredaj.
- Postavi list tako, da bo zgoraj/spodaj.

4. postaja: jezik

Reševanje ugank o rastlinah in živalih.

5. postaja: družba

Otroci in starši igrajo pantomimo na temo poklici.

6. postaja: narava

Pri malici določimo več različnih barv vreč za smeti s pomočjo katerih recikliramo odpadke.

Slika 29: Pot ob Soči (1)



Vir: lasten (2012)

Slika 30: Pot ob Soči (2)



Vir: lasten (2012)

6.4. RUMENI PLANINEC

Rumeni sonček opravljajo otroci, stari od 5 do 6 let. Za nalogo rumeni planinec je potrebno izvesti 5 izletov: 4 izlete in 1 orientacijski pohod. Predlagamo, da se otroci iz vrtca Deskle podajo na naslednje izlete: pohod čez gorenje Deskle do Anhovega z ogledom tovarne Salonit Anhovo in kamnoloma, pohod do jezera v sklopu zimovanja v Rakitni, orientacijski pohod v Paljevo, pohod na Goljevico skupaj s starimi starši ter izlet do slapa Kozjak s starši.

POHOD ČEZ GORENJE DESKLE DO ANHOVEGA Z OGLEDOM TOVARNE SALONIH ANHOVO IN KAMNOLOMA

LETNI ČAS: jesen

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 2,6 km

ČAS HOJE: 1h 30 min – 2 h

Slika 31: Prikaz poti: pohod čez Gorenje Deskle do Anhovega



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Peš gremo iz vrta do kulturnega doma in naprej čez most, zavijemo na desno in nadaljujemo do Anhovega. Ves čas hodimo po pločniku ob cesti. Pot je nezahtevna.

PRIMER DEJAVNOSTI (DRUŽBA): V vrtec povabimo starša, ki je zaposlen v Salonitu Anhovo, da nam predstavi njegovo delo. Naslednji dan se odpravimo na pohod do tovarne, kjer nas sprejmejo in nam razkažejo pomembnejše in varne dele tovarne. Odpeljejo nas tudi na ogled kamnoloma v Rodežu.

Slika 32: Tovarna Salonit Anhovo



Vir: lasten (2012)

Slika 33: Kamnolom v Rodežu



Vir: lasten (2012)

POHOD DO JEZERA NA RAKITNI

LETNI ČAS: zima
IZHODIŠČE: MKZ Rakitna
DOLŽINA: 4 km
ČAS HOJE: 1h 30 min

Slika 34: Prikaz poti: pohod do jezera na Rakitni



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Pot začnemo pri MKZ Rakitna, kjer smo tudi nastanjeni nato pot nadaljujemo v levo, po asfaltirani cesti, skozi vikendsko naselje in naprej do jezera na Rakitni.

PRIMER DEJAVNOSTI (NARAVA): V Vrtnu Deskle se otroci, stari od 5 do 6 let, vsako leto odpravijo na zimovanje na Rakitno. Poleg smučanja in ostalih vodenih dejavnosti grede lahko tudi na pohod do Rakitniškega jezera. Po poti tja in nazaj lahko opazujemo iglavce,

nabiramo storže in vejice, ki jih nato uporabimo za izdelek. Navadno je pozimi jezero zmrznjeno, zato lahko s poizkusom ugotovimo kako voda zmrzne.

Slika 35: Jezero na Rakitni



Vir: lasten (2012)

ORIENTACIJSKI POHOD V PALJEVO

LETNI ČAS: pomlad

IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle

DOLŽINA: 3,2 km

VIŠINSKA RAZLIKA: 245 m

ČAS HOJE: 2h – 2h 30 min

Slika 36: Prikaz poti: orientacijski pohod v Paljevo



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Od vrtca gremo na desno proti trim stezi. Namesto po trim stezi nadaljujemo pot po gozdni stezici navzgor. Po treh kilometrih pridemo do asfaltne poti, kjer zavijemo desno, do lovske kočice. Pot je zahtevna, saj se strmo vzpenja.

PRIMER DEJAVNOSTI (MATEMATIKA): Na poti se držimo markacij na drevesih. Pri večji markaciji se ustavimo in opravimo nalogo, ki je na njej zapisana.

1. Pri prvi večji markaciji nas ob drevesu čaka ploščata palica. Otroci se preizkusijo v ravnotežju, tako da hodijo po palici.
2. Pri drugi večji markaciji je ob drevo postavljen lesen obroč. Vzgojiteljica drži obroč, otroci pa se splazijo skozenj.
3. Pri drevesu na katerem je prilepljena tretja večja markacija je dolga vrv. Dva otroka jo držita malo nad tlemi, drugi otroci pa jo preskakujejo.
4. Četrta markacija je namenjena igri z žogo. Otroci se postavijo v krog in si podajajo žogo.

Pot nas pripelje do lovske koč v Paljevo. Tam je največja markacija, pod katero je zaklad. V škatli je skrito barvno padalo. Po počitku se z otroci na travniku pred koč igramo tudi s barvnim padalom.

Slika 37: Lovska koč v Paljevem

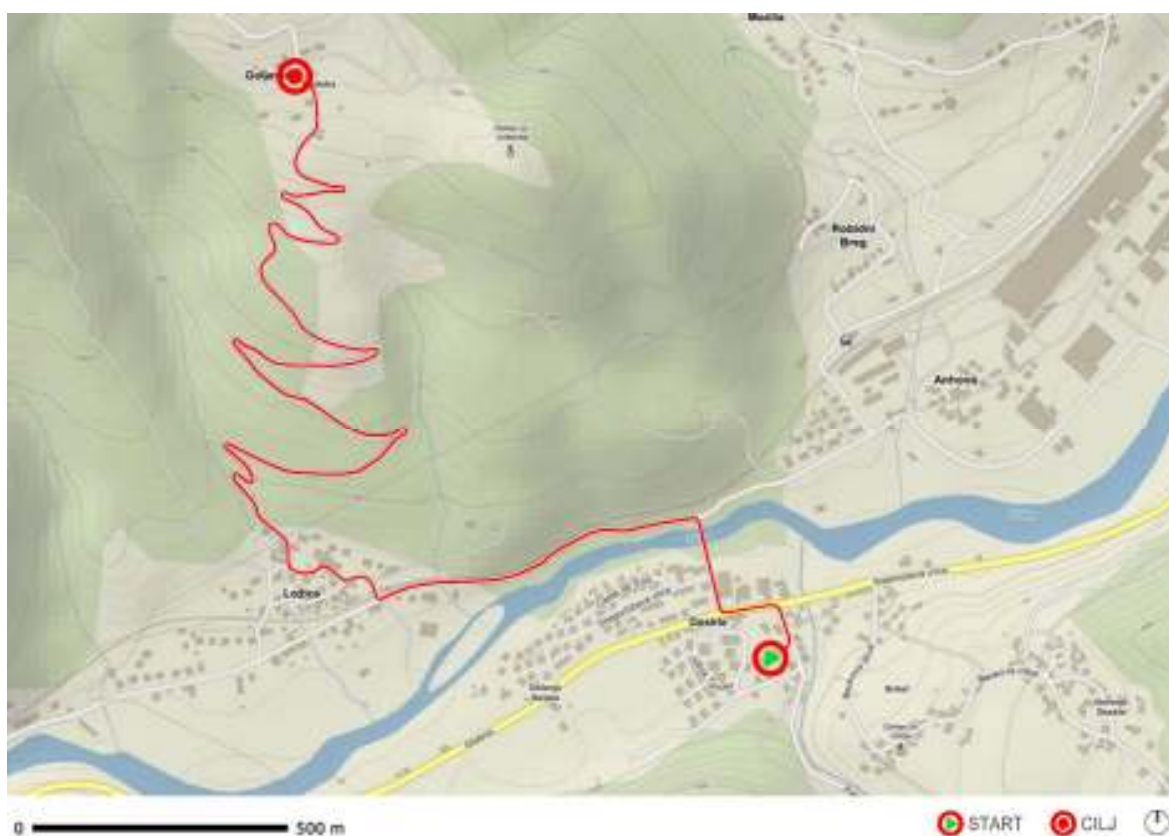


Vir: lasten (2012)

POHOD NA GOLJEVICO (s starimi starši)

LETNI ČAS: pomlad
IZHODIŠČE: Vrtec pri OŠ Deskle
DOLŽINA: 5,8 km
ČAS HOJE: 2h – 2h 30 min

Slika 38: Prikaz poti: pohod na Goljevico



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Iz Deskel nadaljujemo pot do Ložic, kjer gremo skozi vas in naprej po asfaltirani poti do Goljevice. Od Ložic do Goljevice ni pločnika, zato moramo biti še pozornejši na avtomobile. Cesta je naporna, saj se vzpenja.

PRIMER DEJAVNOSTI (GIBANJE, DRUŽBA): Pohod organizira vrtec, pridružijo pa se tudi stari starši otrok. Na Goljevici, na travniku, se lahko igramo športne igre, ki nam jih pokažejo stari starši in s tem otroke seznanimo z medgeneracijskimi razlikami.

Slika 39: Goljevica

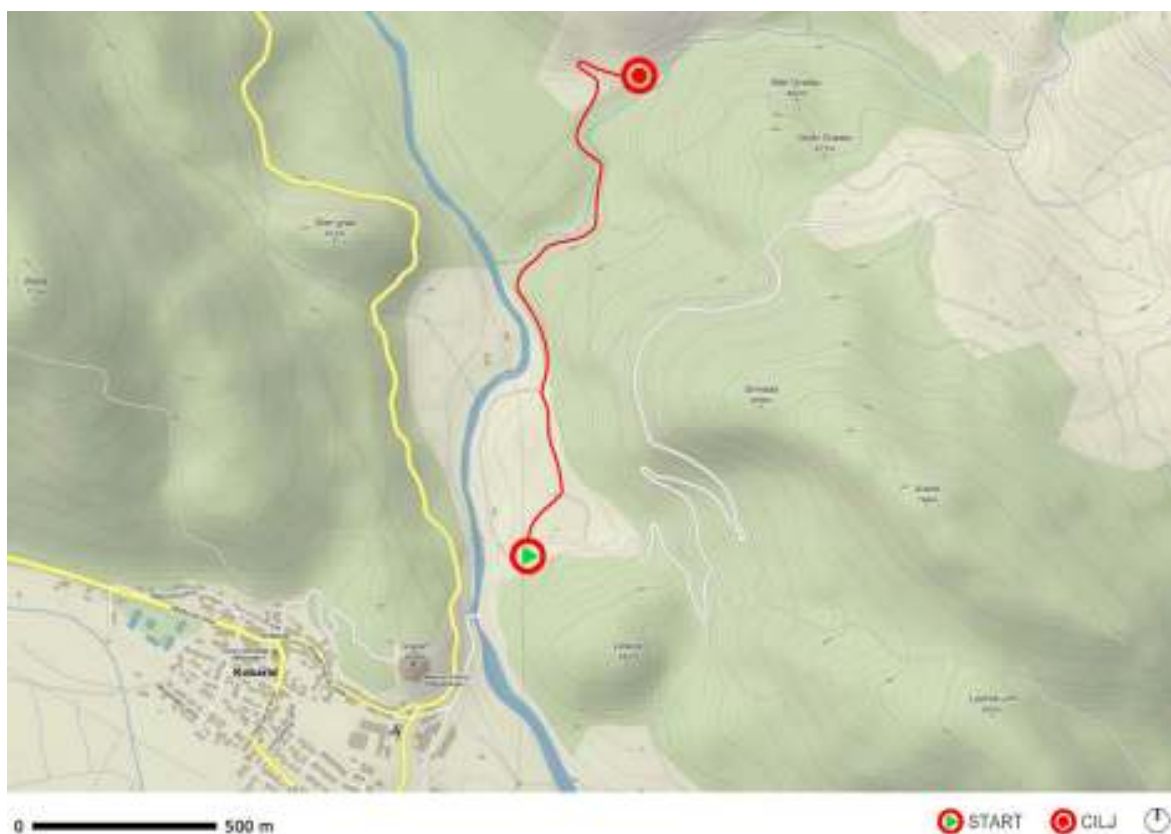


Vir: lasten (2012)

IZLET DO SLAPA KOZJAK (s starši)

LETNI ČAS: poletje
IZHODIŠČE: Kamp Koren
ČAS HOJE: 1h 30 min
DOLŽINA: 4 km

Slika 40: Prikaz poti: izlet do slapa Kozjak



Vir: lasten (2012)

OPIS POTI: Z avtobusom se odpeljemo do kampa Koren v Kobaridu, ki je blizu Napoleonovega mostu ob cesti v Drežnico. Pot nadaljujemo proti reki Soči in naprej do ostankov utrdb. V gozdu pridemo do slapa Mali Kozjak. Do Velikega Kozjaka nadaljujemo ob bregu potoka in naprej po tolmunu.

PRIMER DEJAVNOSTI (DRUŽBA): Izlet organiziramo kot zaključek šolskega leta. Organizirajo ga starši, skupaj z vrtcem.

Slika 41: Slap Kozjak



Vir: www.pofotkajplanet.si (2012)

7 SKLEP

Pohodništvo, na katerem je poudarek v diplomski nalogi, bo otroke pritegnilo v naravo, izpred televizijskih zaslonov. Prav med hojo, ki jo osvojimo okoli enega leta starosti, lahko pozabimo na vse ostalo in se osredotočimo na naravo okoli nas. Pohodništvo nas vodi v naravo po mnogih označenih poteh, v hrib ali dolino, h potoku ali koči. Vodi nas želja po osvojitvi vrha in cilja. Prav je, da to vrednoto, ki jo Slovenci tako zelo cenimo, ponudimo tudi otrokom. Prenesimo nanje željo po hoji v hribe in raziskovanju narave. Otrokom bo pohod ostal v večjem spominu kot nam, zato naj bosta varnost in vsebina skrbno načrtovana.

Že program Zlati sonček se je v vrtcih izkazal za uspešnega, gibalni/športni program Mali sonček pa je še širši in bogatejši. Zato se moramo strokovnjakom, ki so pripravili program Mali sonček, iskreno zahvaliti, saj bodo knjižice z logotipi sončkov odhajale na pohode tudi z generacijami otrok, ki šele prihajajo. Programi, kot je ta, so dobra spodbuda za vzgojitelje pa tudi starše, da gredo na bližnji hrib in s seboj vzamejo tudi otroke.

V diplomski nalogi sem ugotovila, da lahko otrokom, tudi v tako majhnem vrtcu kot je Vrtec Deskle, ponudimo veliko raznovrstnih pohodov. Potrudila sem se, da bi bili pohodi, ki sem jih pripravila, zanimivi tako za dvoletne, kot tudi za šestletne otroke. Pazila sem, da so cilji pohodov čim bolj raznovrstni in se ne ponavljajo. Pri vsakem pohodu, sprehodu ali izletu sem dodala tudi primere dejavnosti, ki so se mi zdele primerne glede na obliko poti, cilj in starost otrok. Dotaknila sem se vseh kurikularnih področij in to je še en pokazatelj, da lahko otroci skozi pohodništvo in igro veliko doživijo.

Ob tej priložnosti pozivam vzgojitelje in vzgojiteljice, naj v sodelovanju s starši otrok pripravijo čim več podobnih pohodov. Naj vam bodo otroci kasneje hvaležni, da ste bili prav vi tisti, ki ste jih spremljali po mogočnih hribih Slovenije.

LITERATURA

- AŽMAN, Mira, s sodelavci (2001). *Mentor planinske skupine: učbenik*. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana.
- BAHOVEC, Eva, s sodelavci (2007). *Kurikulum za vrtce*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.
- GOLNAR, Tone (1996). *Gorniška vzgoja*. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana.
- KRISTAN, Silvo, s sodelavci (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije. Ljubljana.
- KRISTAN, Silvo (1993). *V gore ... izletništvo, pohodništvo, gornišтво*. Didakta. Ljubljana.
- *Mladinska priloga Obvestil PZS 2011*. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana.
- ROTOVNIK, Bojan (2005). *Planinska šola: učbenik*. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana.
- STRITAR, Andrej (2011). *Gore Slovenije*. Kibuba. Ljubljana.
- STRITAR, Andrej, STRITAR, Urška (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Sidarta. Ljubljana.
- URŠIČ, Luka (2007). *Potoček*. SMAR-TEAM. Bevke.
- VIDEMŠEK, Mateja, STANČEVIČ, Barbara, ZAJEC, Jera (2011). *Mali sonček: Gibalni/športni program za predšolske otroke*. Zavod za šport RS Planica. Ljubljana.

Viri z interneta

- Gril, A. (2011). Slap Kozjak (april 2011). Dostopno 14. 4. 2012 na: <http://www.pofotkajplanet.si/2011/04/slap-kozjak-april-2011>.
- Higgins, P. and Nicol, R. (2002). Outdoor Education: Authentic Learning in the context of Landscapes (Volume 2). Dostopno 24. 9. 2011 na: http://www.education.ed.ac.uk/outdoored/research/oe_authentic_learning.pdf.
- Zemljevid občine Kanal ob Soči (2012). Dostopno 18.4.2012 na: <http://www.geoprostor.net/piso/ewmap.asp?obcina=KANAL>.
- Zemljevid občine Kobarid (2012). Dostopno 18.4.2012 na: <http://www.geoprostor.net/piso/ewmap.asp?obcina=KOBARID>.

- Zemljevid občine Kobarid (2012). Dostopno 18.4.2012 na:
<http://zemljevid.najdi.si/>