



חוברת עזר- חינוך גופני ותנועה לגיל הרך לשימוש בבית

פעילות גופנית חשובה להתפתחות ולגדילה.

המטרה המרכזית של הפעילות הגופנית בגיל הרך היא לאפשר לילדים להגיע לשכלול יכולתם ולניצול מרבי של הפוטנציאל שלהם, מתוך התנסות המדגישה את הייחודיות של כל אחד ואחת בהתאם לשלב ההתפתחות שבו הם נמצאים.

הטמעת הפעילות הגופנית בשגרת חייו של הילד חשובה גם בזמן חירום. ילדים זקוקים לשגרה ושמירה על אורח חיים פעיל ובריא גם בזמנים יוצאי דופן.

מטרת חוברת זו לספק מידע/העשרה/רעיונות לביצוע פעילויות גופניות עם ילדי הגיל הרך, על מנת להביא את הילדים למיצוי הפוטנציאל שבהם, לשמור על המשכיות ושגרה ועל אורח חיים בריא. החוברת תואמת את תכנית הלימודים השנתית וניתן להשתמש בפעילויות המוצעות בה כפעילויות הפוגה, העשרה וכיף.

משחקי תנועה בבית

שם המשחק	אביזרים נדרשים	איך משחקים?
מי יכול לעשות כמוני?		"מיני מוני מיני מוני מי יכול לעשות כמוני?" בכל פעם אומרים את המשפט הזה ומבצעים תנועה ספורטיבית. לדוגמה: - ניתורים פתח-סגור - פיסוק וסגירת רגליים - ריצה במקום - ניתורים ברגל אחת - דילוגים - קפיצות למרחק ניתן לבקש מהילד להמציא תנועות ולבצע אותן יחד.
"המלך אמר"	לא חובה- כתר / כובע	מחליטים על "מלך" הבית ומבקשים ממנו שיחבוש כובע/כתר וייתן הנחיות לבני הבית לבצע תנועות שונות. רק כשהוא אומר "המלך אמר" יש לעשות את אותה תנועה מבוקשת.
הליכת חיות	לא חובה- מחפשים תמונות של חיות שונות באינטרנט/בספרים	בוחרים יחד חיה ו"מנתחים" יחד את צורת ההליכה שלה- האם היא מתקדמת בניתורים? בזחילה? ריצה? האם היא מתקדמת באיטיות או במהירות? כיצד היא מתקשרת עם הסביבה שלה? רעיונות: - ניתורי קנגרו

<ul style="list-style-type: none"> - זחילת נחש - הליכת דב - ניתורי צפרדע וכו' 		
<p>כאשר מכריזים "יים" יש לקפוץ לתוך החישוק/שטיחון וכאשר מכריזים "יבשה" יש לקפוץ מחוצה לו. המשתתף המכריז מנסה לבלבל ולהכריז במהירות.</p> <p><u>הצעה לשדרוג המשחק:</u> ניתן ליצור קו ישר על הרצפה בעזרת מסקנטייפ/איזולירבנד ולקבוע כי מצד אחד של הקו נמצא הים, ומצדו השני נמצאת היבשה. משחקים את המשחק כמפורט, אך עם אתגר "חציית קו האמצעי", דבר מאתגר עבור ילדי הגיל הרך</p>	<p>חישוק או שטיחון</p>	<p>ים-יבשה</p>
<p>התופס מכריז על צבע מסוים. על המשתתפים למהר ולגעת בחפץ בצבע שהוכרז ובכך הוא מוגן מתפיסה.</p> <p>התופס מנסה לגעת במשתתפים שלא הספיקו לגעת בצבע שהוכרז. מי שנתפס- מקבל משימה תנועתית שהתופס בוחר:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 מכרעים - 10 ניתורים ברגליים צמודות - 10 ניתורים בכל רגל - 10 ניתורים מצד לצד - שהייה בסמיכה קדמית (Plank) 20 שניות - 5 קפיצות למרחק וכו' 		<p>תופסת צבעים</p>
<p>מוסרים זה לזה וכדי להוסיף עניין ניתן לבקש מהילדים בכל מסירה לומר משהו מתוך קטגוריות שונות. רעיונות:</p> <ul style="list-style-type: none"> - פירות - ירקות - בעלי חיים - שמות של ילדים מהגן - רגשות - דברים מחיי השגרה שהם מתגעגעים אליהם וכו' 	<p>כדור/גרוב מלאה בקטניות/בלון</p>	<p>מסירות</p>
<p>צרו ביחד עם הילדים מסלול מכשולים, שורה של כיסאות, שורה של כריות וכדומה. ניתן להדביק על הרצפה איזולירבנד/מסקנטייפ ולשלב הליכה או קפיצה עליו במסלול.</p>	<p>כיסאות, כריות, כל מה שיש איזולירבנד/מסקנטייפ</p>	<p>מסלול מכשולים</p>

ניתן לעבור דרך המסלול בצורה מגוונת: מעל, מתחת, בהליכה, קפיצה, זחילה וכו'.		
מעמידים את הבקבוקים קרובים זה לזה, עומדים במרחק של 2 מטרים (נצלו את ההזדמנות להסביר על משמעות נוספות של מרחק זה בימינו!) לפחות וזורקים את הכדור. ניתן להפוך את המשחק למעניין יותר על ידי הכנת דף שבו הילדים רושמים את מספר הבקבוקים שהם מפילים בכל סבב (כמו במשחק באולינג אמיתי)	בקבוקי פלסטיק מלאים במים, כדור	באולינג

משחקי תנועה מוזיקליים

שם המשחק	אביזרים נדרשים	איך משחקים?
Just Dance משפחתי	טלוויזיה/ מחשב שבו ניתן להפעיל Youtube	באתר האינטרנט/אפליקציית Youtube מקלידים בשורת החיפוש Just Dance ובחרים מתוך שלל האפשרויות הקיימות ריקוד רב-משתתפים. כל בן משפחה מכריז על דמות שהוא בוחר ורוקד כמוה.
משחק הפסלים	מוזיקה	נעים במרחב החדר וכאשר המוזיקה עוצרת יש לעצור את התנועה ולא לזוז עד שהמוזיקה מתחדשת. <u>הצעה לשדרוג המשחק:</u> קובעים מראש סגנון של פסל שעל המשתתפים לעשות. לדוגמה: פסלי חיות, פסלים מצחיקים, פסלים מפחידים, פסלים ששומרים על שיווי משקל וכו'.
כיסאות מוזיקליים	מוזיקה, שורת כיסאות	מסדרים שורה של כיסאות, ומשמיעים מוזיקה. כשהמוזיקה נעצרת צריך לתפוס כיסא ולהתיישב. אם משחקים מספר אנשים אז בכל פעם מוציאים כיסא.

משחקי תנועה חושיים

שם המשחק	אביזרים נדרשים	איך משחקים?
משיכת חבל	צעיף ארוך/חבל/סדין מגולגל	מושכים את החבל משני צדדיו. יש לאפשר לילדים למשוך וגם למשוך אותם, ניתן לשאול את הילדים על וויסות כח:

<p>איך אני יודע כמה כח להשקיע במשיכה שלי? עד איפה הייתי רוצה שמי שאני מושך יגיע? מה קורה אם אני מושך חלש/חזק? וכו'</p>		
<p>מבוגר מזיז במהירויות שונות (בהתחלה לאט, אח"כ מהר יותר) את החבל/מוט מצד לצד על הרצפה והילד קופץ מעליו</p>	<p>חבל או מוט</p>	<p>"הנחש בא"</p>
<p>יחד עם הילדים מכינים "שקיות תחושה": ממלאים בתוך גרב קטניות מסוג כלשהו וסוגרים היטב את הגרב (תופרים/סוגרים בקשירה, גומייה וכו'). מבצעים תרגילים שונים עם האביזר שיצרתם:</p> <ul style="list-style-type: none"> - הליכה שיווי משקל כשהשקית על הראש/על איבר אחר בגוף - זריקה ותפיסה של השקית - מסירות עם השקית - קליעה למטרה (לתוך דלי/פח נקי וריק וכו') <p>עם השקית</p>	<p>גרביים ישנות, קטניות</p>	<p>"כריות שעועית"/"שקיות תחושה"</p>
<p>תרגול ושיפור המוטוריקה העדינה:</p> <p>מערבבים לילדים קטניות מסוגים שונים בקערה גדולה ומניחים לידם את הקערות הקטנות. על הילדים למיין את הקטניות לפי סוגם בכל קערה קטנה בנפרד. נצלו את ההזדמנות לדבר עם הילדים על סוגי הקטניות השונים ומדוע חשוב לאכול קטניות, איזה ויטמינים ומינרלים הן מספקות לגוף, איזה סוגים הם אוהבים וכו'</p>	<p>קטניות מסוגים שונים, קערה גדולה, קערות קטנות כמספר סוגי הקטניות השונים</p>	<p>משחק בקטניות</p>

משחקי תנועה בעבודות הבית היומיומיות

שם המשחק	אביזרים נדרשים	איך משחקים?
מיון גרביים וקליעת כדורי גרביים לסל	גרביים וסל/פח ריק/דלי	סדרו גרביים בתפזורת, הילד יחבר זוגות, מבוגר מגלגל לכדור (או לילדים בוגרים יותר- נלמד אותם לגלגל) והילד קולע לסל
שיוך הבגד לבן המשפחה הנכון	בגדים לקיפול שיצאו מכביסה, סלים/פחים ריק/דליים/קופסאות לפי מספר הנפשות במשפחה	מסמנים נקודת התחלה ומניחים בה את הסלים הריקים, מסבירים לילד לאיזה בן משפחה שייך כל סל. מבקשים מהילד להתקדם לעבר סל הבגדים הנקיים שיצאו מהכביסה, בכל פעם בצורה אחרת: - הליכה על העקבים - ריצה - דילוגים - ניתורים - ניתורים על רגל אחת וכו' הילד לוקח בגד, חוזר בחזרה באותה צורה בה הוא התקדם ומכניס את הבגד לתוך הסל המתאים, תוך כדי שאומר את השם של בן המשפחה שהבגד שייך לו.
"ניווט חידות ביתי" וסידור הבית	לא חובה- זכוכית מגדלת כדי להוסיף עניין בחיפוש אחר החפצים	בעזרת רמזים וחידות, על הילדים להגיע לחדר בבית איפה שיש חפץ שצריך לסדר ולשים אותו במקום הכנון. לדוגמה: - בחדר השינה עם המיטה הגדולה ביותר בבית מסתתר אורח שגר בחדר של _____ - בחדר שבו כולנו אוהבים לשבת יחד מחכה גבוה גבוה חפץ כחול שרוצה לחזור למקומו במטבח - בחלל הבית שבו אנו מנקים את עצמינו מחכים בגדים להתנקות. איפה אותם בגדים נמצאים ולאן ניקח אותם? וכו'

יוגה והתעמלות בבית

נחש



נר



טבעת



עץ



מאוזן / דבורה



סלסלה



פלאנק



פלאנק צידי



כלב (מביט מטה)



נדנדה

