

תנועה והנאה במרחב הבית

בימים אלו, אנו נמצאים הרבה בשטח הבית ועל כן חשוב לייצר פעילות תנועתית. מצורפים רעיונות לפעילויות אשר ניתן לבצע בבית בשיתוף בני המשפחה, תוך יצירת חווית הנאה והעלאת המורל המשפחתי.

■ שיתוף בעבודות הבית

ניגוב חלונות, תליית כביסה, לישת בצק, חיתוך סלט, שטיפת כלים, עריכת שולחן וכו'.

■ ריצה/קפיצה/זחילה/הליכה על עקבים/

הליכה על קצות אצבעות/עקב אגודל כל זאת מנקודה לנקודה - ישה אחורה, אלכסון, זיגזג במקומות שונים מסביב לחפצים, ממדרגה או כסא, מעל חבל וכו'.

■ תחרויות הליכות חיות בבית

קפיצות צפרדע, נחש, סרטן, שולחן, הליכת שש, אריה, הליכת דב.

■ קליעה למטרה

זריקת זוגות גרביים, כדורי נייר ועוד לתוך דלי, זריקת פסולת לפח.

■ בניית מסלול מכשולים תוך שימוש בחפצים

הנמצאים בסביבה הביתית

שולחן, כסא, ספה, כריות וכו' - לתת לילד לתכנן כיצד הוא יעבור את המסלול. מצורף דוגמא למסלול שניתן לבנות בבית.

■ שימוש בעיתונים

הכנת כדורים מעיתונים או מסלול מעיתונים ולהתקדם מעיתון לעיתון על ידי קפיצות.

■ שמירה על איזון

הניחו על הראש שקית שעועית/גרביים/חולצה מקופלת, מבלי להפיל תוך הליכה אל עבר מטרה.

עימדו על רגל אחת, בתחילה תוך הישענות ולאחר מכן באופן חופשי למשך זמן.

■ ריקוד לצלילי מוזיקה

ניתן גם לרקוד ולעצור כשהמוזיקה פוסקת ולא לזוז(משחק הפסלים).

רכיבה על אופניים/בימבה/קורקינט במסלול בתוך הבית או בחצר.

■ התנסות בקפיצות שונות

(פתח סגור, מספריים, אחורה, לצדדים, קדימה), דהירה ודילוג וכו' במעבר מחדר לחדר/כחלק ממסלול/בליווי מוזיקה כחלק מריקוד שבונים יחד.

■ משחקים מוטורים

ים יבשה, דג מלוח, באולינג, מחבואים, תופסת.



משחקי כדור

משחקי כדור מפתחים את הקואורדינציה, תיאום עין יד, תיאום בין שני צידי הגוף ויכולת תזמון ורצף. שימו לב ככל שהכדור קטן יותר המשחק בו קשה יותר וכך ניתן לדרג את רמת הקושי.

■ מסירות רגילות, 2 שחקנים או יותר

משתתף אחד עומד במקום והשני מסתובב (כדאי שהילד יעמוד במקום והמבוגר יסתובב), עומדים ולא זזים. שניים זזים ומוסרים תוך כדי תנועה.

■ מסירות במנחים שונים

עמידת רגל ברך, עמידת שש - מגלגלים אחד מול השני או אחד לצידו של השני, בישיבה - ישיבה מזרחית, ישיבה צידית, עמידת ברכיים, שכיבה על הבטן

■ מסירות מיוחדות

מסירה עם נגיעה של הכדור ברצפה, מסירה ביד אחת, מעל הראש, מהצד של הגוף, מגובה נמוך, בעיטה עם הרגל, להקפיץ על הקיר עם וללא נגיעה ברצפה.

■ מסירות ברצף

לזרוק באוויר ולתפוס, לזרוק למחוא כף ולתפוס, אחרי שמוסרים כדור צריך להסתובב/ למחוא כף/לקפוץ, לכדרר את הכדור.

■ קליעה לסל

ניתן למצוא כלים שונים - פח/דלי/חישוק/ גינת. ניתן להכין כדורים מעיתונים או מגרביים מגולגלות. אפשר לספור את הנקודות ולעשות תחרות, ניתן להעלות את רמת הקושי על ידי הרחקת המטרה.

■ כיוונים ומושגים

לזרוק לאחור, דרך הצד, מעל הראש, בין הרגליים. לשים את הכדור מעל/מאחורי/ מתחת/ליד וכו'.



מסלול אתגרי מוטורי

לפניכם דוגמה למסלול ביתי לתגול מיומנויות שונות, שמירה על רצף, זיכרון ומוטוריקה עדינה.



הליכת חיות

תנו לילד לבחור חיה מתוך הדף והנחו אותו ללכת כמו החיה שבחר.



אריה

הליכה על ברכיים.
הירך והגב בקו אחד ללא
כיפוף ברכיים



דב

זחילה עם ברכיים באוויר.
רק כפות הידיים והרגליים
נוגעות ברצפה



כלב

זחילה על ארבע



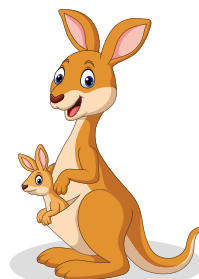
צפרדע

כריעה עם ידיים מונחות
על הרצפה וקפיצה
קדימה



חסידה

קפיצות על רגל אחת



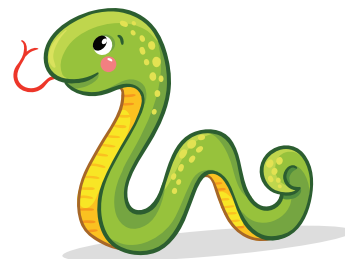
קנגרו

קפיצות קדימה ברצף
בעמידה



לטאה

זחילה על הגחון עם
תנועות ידיים ורגליים
לסירוגין (זחילת קומנדו)



נחש

זחילה על הגחון עם
רגליים ישרות ומשיכה
מהידיים