



# חופשת קיץ בכיף!

קובץ פעילויות מוטוריות למשחק ותנועה במרחב  
פיזיותרפיה – עמותה לילדים בסיכון

בעריכת שיינה סביר 2022

## הורים יקרים,

קיבצנו עבורכם קובץ עם מגוון פעילויות מוטוריות עבור ילדכם, לזמני חופשה ופנאי.

הפעילויות מיועדות לסביבת הבית והרחוב לשם חיזוק כללי, שיפור הסיבולת האירובית, רכישת יכולות משחק ותנועה במרחב, בנוסף להגדלת המוטיבציה ושיתוף הפעולה בעת המשחק במרחב!

מכיוון שזוהי חוברת כללית, אנו ממליצות לכם לגזור מכאן את הפעילויות הרלוונטיות לילדכם.

ניתן להכניס את הפעילויות המוצעות לסדר היום, לשתף אחים ובני משפחה,

ובעיקר - ליהנות!

**מאחלת לכם תרגול נעים!**

**צוות גן יהלום**

בעריכת שיינה סביר - פיזיותרפיסטית

כל הזכויות שמורות לעמותה לילדים בסיכון, נא לא להפיץ, לפרסם או להשתמש בחוברת לכל צורך מלבד תרגול עם ילדיכם!

## שיפור שיווי המשקל

- הליכה על משטחים נעים - כגון מזרן מים, פוף, מסלול כריות, חול ודשא בחוץ. אפשר יחפים או עם נעליים. אפשר לעמוד ולשחק משחק תוך כדי
- עמידה על רגל אחת - במהלך לבישת נעליים או מכנסיים או במהלך עליה במדרגות עם החזקה בקיר או מבוגר. ניתן לשלב פעילות נוספת כגון בעיטה בכדור / גרביים מקופלות או גלגול כדור מתחת לכף רגל.
- הליכה על פס צר - בחוץ ללכת על הקצה של המדרכה, על מעקה, משחק שמותר לדרוך רק על הפסים בין האבנים במדרכה.
- בבית - ניתן להדביק דבק חשמל צבעוני או מסקינטייפ על הרצפה (מתקלפים בקלות) או לתחום פס צר בין כריות \ שמיכות או כיסאות או לסמן פס בכל דרך שתבחרו.



TALL  
KNEEL



ONE-HALF  
KNEEL



## חיזוק חגורת כתפיים ושרירי ליבה

- **מסלולי זחילה ועמידת שש:**
  - משחק נשיפה של צמר גפן על הרצפה
  - תופסת עכברים- כולם משחקים בעמידת שש
  - תופסת רצפה- רצים ומי ששוכב על הרצפה אסור לתפוס אותו
- **עבודה מעל גובה כתפיים-** נדביק דף על קיר, גבוה מגובה כתפיו של הילד בעמידה ועליו נצייר, נדביק מדבקות או נמרח פלסטלינה.
- ניתן גם לשחק עם קצף גילוח על מראה או על הקרמיקה באמבטיה או לגייס את הילדים לניקוי חלונות.
- **שכיבה על הבטן-** נצייר, נשחיל, נבנה מגדל, נדביק מדבקות וכו'. ניתן לתת הפסקות אם מתעייף.
- **דחיפה או משיכה** של חפצים שונים בבית- אפשר לדחוף פוף או כיסא מסתובב, ארגז משחקים, לסחוב בקבוק מים מלא ממקום למקום.



- **הליכת חיות** למקומות שונים בבית-  
סרטן \ כלב \ דב \ נחש

# מיומנויות כדור

משחק בכדור זוהי הזדמנות מעולה לשחק יחד עם בן משפחה או הילד לבד מול קופסא גדולה ולקלוע אליה! ניתן לשחק עם מגוון חפצים, כגון בלון, כרית כדור פיזיו גדול



- **גלגול** הכדור בישיבה מול הורה/ילד.
- **התמסרות**- זריקה לעבר הורה או ילד. בעת תפיסה- נדגים לו איך להכין ידיים לתפיסה.

- **בעיטה בכדור**- לעבר שער או קופסא גדולה

- **בלון** – לשמור שלא ייגע ברצפה (עם הידיים או הברכיים לבד או עם חבר או עם הורה)



- **זריקה למטרה או לסל**

# סיבולת כללית

- פעילות מוטורית עצימה תורמת לשינה עמוקה ויעילה
- עליה וירידה במדרגות- עליה צידית או קדמית או אחורית.
- הליכה למרחקים ברחוב
- משחק חפש את המטמון בבית או בחוץ- המטמון יכול להיות פתק שכתוב עליו "גלידה" או "משחק שהילד אוהב"
- קפיצות- לגובה, למרחק, ממקום גבוה לפוף, מספר קפיצות ברצף
- הליכה בחול, טיולים בטבע, יציאה לבריכה,
- רכיבה על אופניים או קורקינט



# מסלולים מוטוריים

מסלולים מוטוריים הם **תבנית נוחה** שמוכרת לילדים וניתן לעבוד על חיזוק, תכנון תנועה, שמירה על רצף בפעילות, רכישת מושגי מרחב ועוד.

ניתן לשלב **מושגי מרחב** כגון- למעלה, למטה, מעל, לתוך, מסביב, באלכסון וכו'. בנוסף, מומלץ להוסיף **פעלים** כגון- לקפוץ, לטפס, לרוץ, לזחול, לחכות, לתכנן וכו'.

משימה קוגניטיבית המשולבת במסלול כגון לאסוף את כל החלקים של הפאזל \ משחק וסוף המסלול הוא חיבור של כל החלקים.

ניתן לבנות את המסלול יחד עם הילד

רמת הקושי של המסלול תלויה בכם, מומלץ להכניס בין 2-3 אלמנטים, לפי יכולותיו של הילד וארגון הסביבה



# מסלולים מוטוריים דוגמאות לאלמנטים שונים



מעבר מעל, מתחת או מסביב לשולחן, מנהרה,  
קופסא

הרמה של קופסאות צבעוניות או קרטונים והילד  
חושף את "הפתעה" תחתם

הליכה או זחילה על מזרן או כריות

קפיצה מעל צעיף או חבל שקשור בין שתי כיסאות,

עד גובה ברך או קרסול של הילד

בעיטת כדור לכיוון בקבוקי מים באולינג) בסוף  
המסלול וסידורם מחדש

הליכה בזיגזג- בין גרביים/בקבוקים/חבל שוכב/

קופסאות שימורים

הליכה בין מקלות בלי לגעת בהם

קפיצה בין חישוקים/פסים/בלטות

**ועוד ועוד כיד הדמיון...**



# משחק חברתי

מומלץ להפגיש את הילדים עם ילדים אחרים מהגן בזמן החופש ולשחק יחד.

הילדים בגן מכירים את המשחקים:

◦ ים יבשה- עם חישוק או פס על הרצפה

◦ מחבואים- בזחילה או הליכה

◦ תופסת (צבעים, גובה, אמבטיות)

◦ "דג מלוח"

◦ מסירות

◦ משחקי ריצה ועצירה או ריקוד ועצירה

◦ משחק הכיסאות

◦ "קוללוש"- משחק חיובים

◦ כדורגל



פעילויות אלו הן רק רעיונות  
כלליים לתרגול,

אתם מוזמנים להמציא, לשכלל  
ולשפרם ביצירתיות בהתאם  
לרצונות ולצרכים של ילדיכם!

תרגול נעים!