

קובץ פעילויות תנועתיות לימי הקורונה

מקבץ רעיונות מהרשת ומפיזיותרפיסטיות מעונות
"שקד" של עזר מציון
בעריכת שירה גלר



הורים יקרים,

קבצנו עבורכם ועבור ילדיכם מגוון פעילויות שניתן לתרגל בבית. הפעילות הגופנית משמעותית לשימור ולשיפור הבריאות ותפקודים רבים נוספים. אנו ממליצות לשלב במהלך היום, בזמנים מוגדרים, פעילויות תנועתיות שונות. רצוי לבחור פעילויות ממגוון תחומים, ובהתאם לרמת התפקוד של ילדיכם, ולבצע ביחד ובכיף כדי להגדיל את המוטיבציה ושתוף הפעולה.

בקובץ זה תמצאו:

1. רעיונות לפעילויות תנועתיות בבית
2. רעיונות למשחקים חברתיים משותפים שניתן לשחק אתכם ההורים, ועם אחים
3. בקובץ נספח: רעיונות לשימוש באביזרים ביתיים לצורכי משחק

נשמח להיות כאן בשבילכם, לסייע, לייעץ ולהמשיך ללוות אתכם,

ומאחלות בריאות טובה, וחזרה לשגרה במהרה

צוות פיזיותרפיה

עזר מציון

פעילויות לחיזוק חגורת כתפיים ושרירי ליבה

- ביצוע מטלות בגובה העיניים, מעל גובה הכתף, מול קיר, נייר על קיר, מול חלון:
 - הדבקה מדבקות
 - ציור/קשקוש
 - משחק עם קצף גילוח
- ביצוע פעילויות שונות בשכיבה על הבטן/בעמידת שש כגון ציור, לוטו והשחלות, כך שיש צורך להשען על הידיים/אמות כדי להמשיך לבצע
- עזרה בנשיאת חפצים כבדים סביב הבית – שקיות מצרכים, דחיפת שולחן קטן, גרירת/הרמת כסאות, סחיבת בקבוקים ממקום למקום
- ביצוע פעילויות בעת ישיבה צידית על הרצפה- רגליים לצד אחד ונשענים על יד בצד שני, כך שיש יד חופשייה לביצוע הפעילות. יש לדאוג לחילוף לצורך תרגול דו צדדי.
- משחק פלונטר (יפורט בקובץ הבא)
- הליכת מריצה – הילד מניח ידיים על הרצפה, וההורה מחזיק את הרגליים וכך מתקדמים סביב החדר
- זחילות שונות. לדוגמא: זחילת דוב, הליכת סרטן



תרגילי שיווי משקל

ניתן לשלב את התרגילים כחלק ממסלול, כחלק ממשחק בתורות, תחרות עם האחים מי יכול הכי הרבה זמן וכו'

- עמידה עם רגליים צמודות

- עמידה על רגל אחת

- עמידה עם ידיים על הראש

- עמידה על משטח לא יציב כגון כרית

- הליכה/ריצה על משטחים לא יציבים כגון כריות ומזרון

מסלול מוטורי

- מסלול מוטורי מאפשר חיזוק, תכנון תנועה, שמירה על רצף, למידה מוטורית, רכישת מושגי מרחב ועוד
- ניתן ליצור מסלול גם במרחב קטן, תוך ביצוע התאמות: ניתן לשלב פחות אביזרים, או להפוך את המסלול למפותל יותר
- ניתן לבנות את המסלול ביחד עם ילדיכם, ולעשות תורות בביצוע
- מסלול יכול להיות פשוט, מורכב או משולב, בהתאם לתפקוד וליכולת
- פשוט: קצר, קווי, דרישות מוטוריות בדרגת קושי נמוכה, מתן יד עזר
- מורכב: ארוך, מפותל, דרישות מוטוריות בדרגת קושי גבוהה, התמודדות עצמאית
- משולב: שילוב של מרכיבים פשוטים ומורכבים, לדוגמא ניתן להתחיל עם יד עזר ובהמשך ללא
- כדאי לבצע מספר חזרות
- כדאי להמליל את המסלול תוך כדי ביצועו וכך ניתן להרחיב את אוצר המילים של פעלים ומושגי מרחב. לדוגמא: זלדה **עולה** על הכסא, זלדה זוחלת **מתחת** למקל, זלדה עוברת **מעל** המקל וכו'
- כדי להוסיף עניין ניתן להעביר חלקי משחק מתחילת המסלול לסופו (חלקי פאזל, תמונות לוטו וכו')

מסלולים – רעיונות לאביזרים ופעילויות

- הליכה על כריות – טוב לשיווי משקל
- הליכה בצורות מגוונות לאורך קו של מסקינגטייפ: הליכת דוב, זחילת שש, קפיצות, הליכה עקב בצד אגודל, זחילת גחון, הליכה צידית, הליכה אחורה, הליכה על קצות אצבעות
- מעבר בין כסאות/עליה וירידה מכסאות
- עליה וירידה משרפרפים
- שולחן קטן – ניתן לטפס על או לזחול מתחת
- ניתן להניח מקל מטאטא או לקשור צעיף בין 2 כסאות ולעבור מעל/מתחת למקל/צעיף. ניתן גם להניח את המקל על הרצפה ולעבור מעליו.
- קופסת אחסון/ארגז מהסופר - ניתן להכנס לתוך הקופסה ואז לצאת ממנה
- גילי נייר טואלט – ניתן לעבור מעליהם, או ללכת ב"סלאלום" סביבם

פעילויות עם כדור

עבור ילדים שעדיין אינם משחקים בכדור, אפשר לשלב פעילויות עם כדור כדי להרגיל את הילד לכדור כאביזר שמעניין אותו:

- לשלב עם תחושה: לגלגל את הכדור על הגוף של הילד, ניתן לשלב שיר תוך כדי
- להשתמש בכדור שמשמיע רעש וליהנות מהרעש תוך כדי התעסקות וחקירה של הכדור
- כהכנה למשחק עם כדור ניתן גם לשלב כריות תחושה (ניתן להכין בבית באמצעות מילוי גרביים בקטניות)
- כהכנה למשחק עם כדור ניתן לשלב גם בלון (תוך שמירה על זהירות וערנות) – לגלגל, לזרוק באוויר
- ניתן להכניס כדורים/כריות תחושה לתוך מיכל (ארגז, סיר, סל כביסה) ואז להפוך אותו לראות את הכדור נופל
- לקחת קרש/משטח ישר, להניח באלכסון כנגד הספה/כסא, ולגלגל עליו כדורים
- לשמור על כדור במקומות שונים על פני הגוף – למשל בין הרגליים, בין האוזן לכתף. ברמה מתקדמת ניתן גם לעשות הליכה תוך שמירה על הכדור בלי שיפול.



משחקי כדור

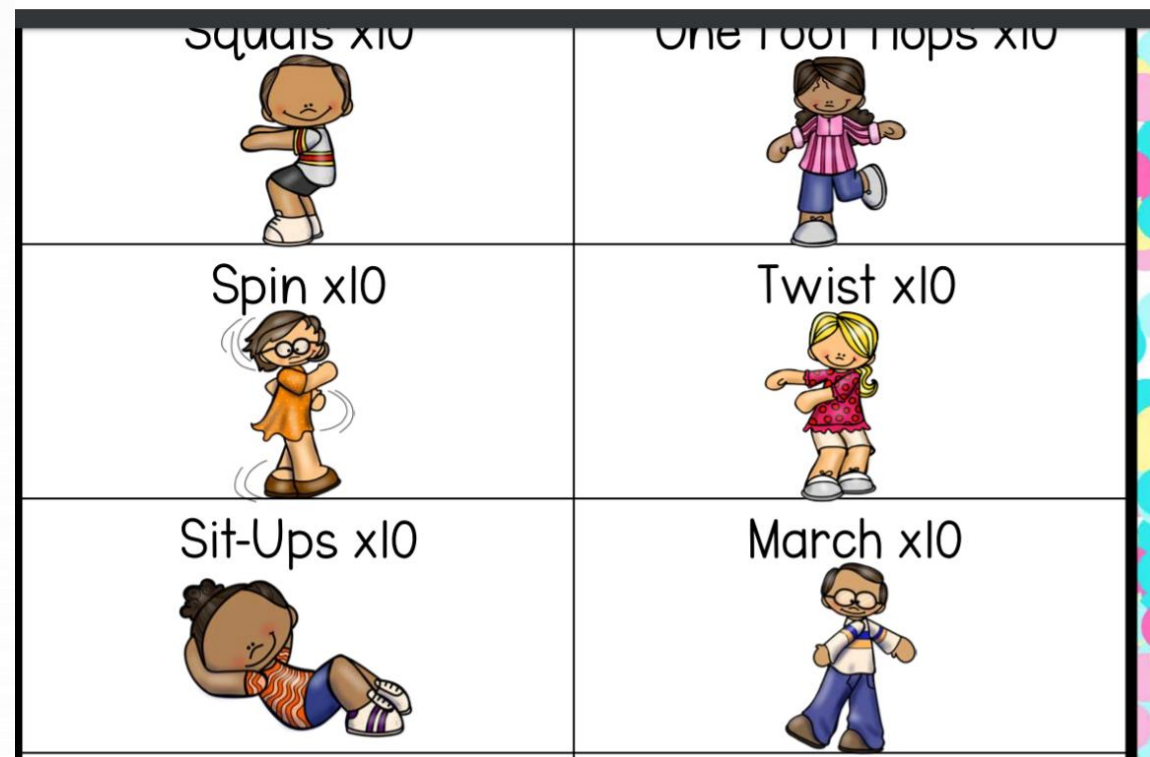
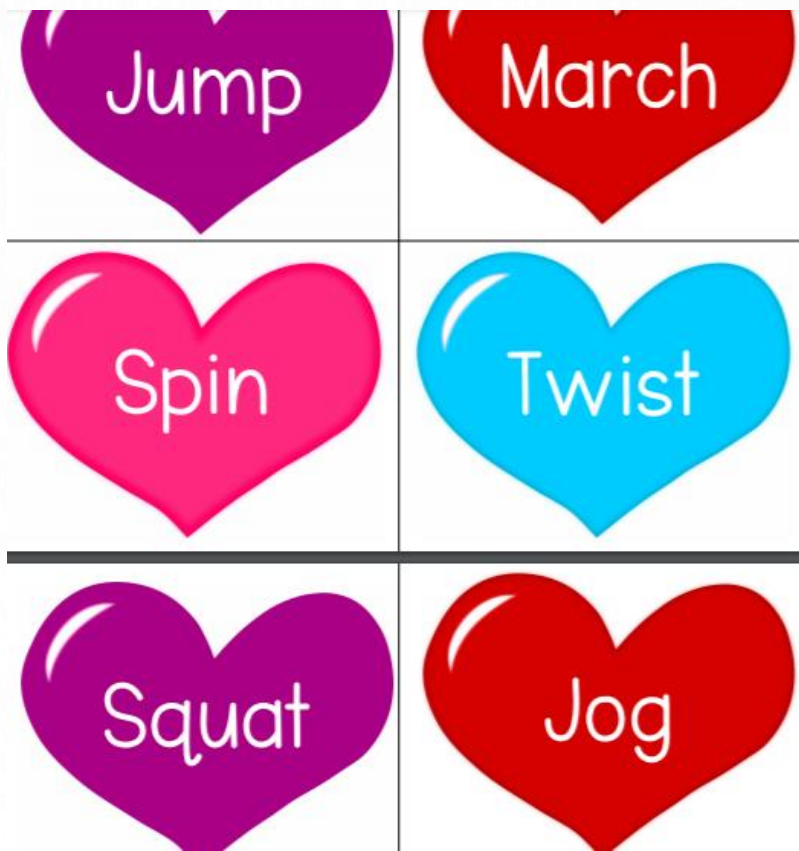
- ניתן לשחק עם הורה/אח אחד על אחד, או בקבוצה (למשל בעמידה במעגל)
- ניתן לשחק גם לעבר יעד (לזרוק לקופסא, לזרוק/לגלג לעבר בקבוקי באולינג, לבעוט מתחת לשולחן), וניתן לשלב זאת כפעילות חברתית בתורות
- חשוב לשים לב למרחק שעומדים זה מזה, שיהיה מרחק שמתאים ליכולת התפקודית של הילד
- מי שמתקשה לעמוד, ניתן לשחק בישיבה
- ניתן לשלב משימות שונות- כמו ספירה תוך כדי ההתמסרות, אמירת השם של מי שמוסרים לו, אתגר של הצלחה עם כדורים שונים (גדול יתר, קטן יותר וכו')
- סוגי ההתמסרויות האפשריות: גלגול, זריקה, בעיטה, הקפצה על הרצפה

משחקים עם כרטיסיות

את כל הפעילויות השונות שהעלינו כאן ניתן כחלק ממסלול, כפעילות נפרדת, ואפשר גם להכין כרטיסיות עם הפעילויות. אופן שימוש לדוגמא בכרטיסיות:

- אפשר להפוך בתורות ולעשות את מה שמצוייר בכרטיסיה
 - אפשר להחליט ביחד עם הילד על רצף בו יבוצעו הפעילויות בכרטיסיות
 - אפשר להפוך למשחק זיכרון או לוטו, וכשיש התאמה אז מבצעים מה שיש בכרטיסיה
- להלן מצורפות דוגמאות לכרטיסיות מהרשת. ניתן ליצור יחד עם הילד, למצוא תמונות ברשת וכו'.

משחקי כרטיסיות: פעולות על לבבות או עם ציורים
רעיונות מתוך WWW.PINKOATMEAL.COM



משחקי כרטיסיות: תנוחות יוגה- כניסה למנחים של חפצים סביב הבית, בעלי חיים וכו'

דוגמאות מתוך "יוגה לילדים" WWW.YOGA4KIDS.CO.IL
ומתוך WWW.PINKOATMEAL.COM



Bear Walk



Chair Pose





משחקי כרטיסיות:

בקוביה

ניתן להכין קוביה (הוראות בקובץ נפרד)
או לקחת קוביה קיימת, ולשים על כל צלע
מטלה אחרת. זורקים את הקוביה
בתורות ומבצעים מה שיוצא.
ניתן לשלב קוביה נוספת של מספר
חזרות לביצוע

מתוך: WWW.TOBEAKIDAGAIN.COM



משחקי כרטיסיות:
בתחומים גופניים שונים: קפיצה, תחושה עמוקה, וסטיבולרי
דוגמאות מתוך SENSORY TREAT

משחקי כרטיסיות :
סוגי

הליכות/התניידות

שונים מנקודה

לנקודה

בחדר/לאורך קו

מתוך: WWW.TWINKL.CO.UK

small steps



big steps



running



tiptoeing



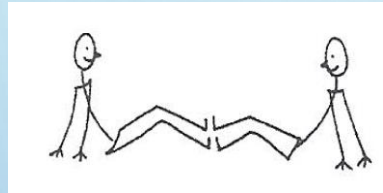
pencil rolls



walking



משחקים הדדיים



- בניית מגדל ביחד. המגדל יוכל להיות של קוביות, גלילי נייר טואלט, כריות. מכל הבא ליד ☺
- לעשות תנועות אופניים עם ידיים או רגליים, אחד כנגד השני. שבו על הרצפה זה מול זה. הניחו ידיים מאחורי הגוף כדי לתמוך במשקלכם. הרימו את כפות הרגליים והניחות אותן כנגד כפות הרגליים של זה שמולכם. דחפו את רגליו של מי שמולכם כאילו הן פדלים של אופניים.
- מי עושה כמוני (חיקוי) - כל משתתף בתורו עושה תנועה והאחרים צריכים לעשות כמותו. אפשר לבחור תנועות כמו קפיצה, דילוג, גלגול ידיים, עמידה על רגל אחת וכדומה. לפעמים לילד קל יותר להבין כאשר נותן ההוראה חובש כובע ובכך בולט מהאחרים
- "נקניקיה בלחמניה" – משחק תנועה חושי. מגלגלים את הילד בתוך שמיכה ולאחר מספר גלגולים מושכים (בזהירות!) בקצה השמיכה ומשחררים את הילד תו"כ גלגול מהיר אל המזרן/שטיח.

•

משחקים חברתיים

- מחבואים:
 - אחד הילדים סופר, השאר מתחבאים ואז הסופר צריך למצוא את כולם
 - אפשר להחביא חפץ ואז כולם צריכים לחפש אותו
 - ילד אחד מתחבא וכולם מחפשים אותו
- דג מלוח: הילד שנבחר להיות הדג המלוח עומד צמוד לקיר או קו דמיוני. שאר המשתתפים עומדים במרחק כ-10 מטר ממנו, מאחורי קו קבוע מראש. ה"דג המלוח" מסתובב עם הגב למשתתפים, עוצם עיניים, קורא "1 2 3 דג מלוח", ושוב מסתכל אל המשתתפים. בזמן שהוא קורא, יתר המשתתפים מתקדמים לעברו. כאשר הוא פוקח עיניים הם קופאים במקום. אם הדג המלוח רואה מישהו זז, הוא פוקד עליו לחזור לקו התחלה. מטרתם של המשתתפים להגיע אל הדג המלוח ולגעת בו.
- פסלים מוזיקליים: מנגנים ברקע מוזיקה ורוקדים, הולכים וכו', ובכל פעם שעוצרים את המוזיקה צריך לעצור ולעמוד כפסלים. וריאציה נוספת: כל פעם שעוצרים את המוזיקה כולם נשכבים היכן שנעצרו ו"הולכים לישון".
- ים יבשה – ניתן לשחק עם שטיחון, חישוק, משני צידי מקל/קו מסקינג טייפ, או כל גבול אחר. כאשר מכריזים "ים" יש לקפוץ לתוך החישוק/שטיחון וכאשר מכריזים "יבשה" יש לקפוץ מחוצה לו.

משחקים חברתיים

- תופסת רגילה - אחד הילדים הוא התופס ועליו לתפוס את שאר הילדים שצריכים לרוץ ולברוח ממנו. מי שנתפס הוא התופס.
- תופסת צבעים - התופס מכריז על צבע מסוים. על המשתתפים למהר ולגעת בחפץ בצבע שהוכרז ובכך הוא מוכן מתפיסה. התופס מנסה לגעת במשתתפים שלא הספיקו לגעת בצבע שהוכרז.
- קלאס – בעזרת מסקינטייפ יוצרים על הרצפה 8 ריבועים ו"כותבים" בתוכם את הספרות 1-8. המשחק המקורי-משליכים את האבן/השקית למשבצת מספר 1 וקופצים אליה על רגל אחת. בעזרת אותה רגל הודפים את האבן למשבצת הבאה וקופצים אליה וכן הלאה.
 - גירסה קלה - קופצים על רגל אחת או שתיים בין המשבצות או אל הספרה שההורה מכריז.
 - גרסה קלה 2 – רק קופצים ברצף, שתי רגליים למשבצת אחת, ואז רגל לכל משבצת וכו'
- באולינג – ממלאים בקבוקי פלסטיק במים עד חצי הדרך. מעמידים את הבקבוקים קרובים זה לזה. עומדים במרחק שנקבע מראש וזורקים או מגלגלים כדור ומנסים להפיל כמה שיותר בקבוקים
 - גרסה קלה יותר – לבנות מגדל מכוסות חד פעמיות ולהפיל אותם
- כסאות מוזיקליים - מסדרים שורה של כיסאות, ומשמיעים מוזיקה. כשהמוזיקה נעצרת צריך לתפוס כיסא ולהתיישב. אם משחקים מספר אנשים אז כל פעם מוציאים כיסא.
- גירסה קלה- פשוט מתיישבים מהר מהר בכל פעם שמסתיימת המוסיקה.
- המלך אמר - אומרים לילדים למלא אחר הוראותיך שמתחילות במילים "המלך אמר". כאשר נאמרת הוראה בלי התחלה כזו אין לבצעה.



שתהיה תנועה בהנאה!
מחכות לראותכם שוב