



צילום: אלדד רפאלי  
איור: רועי שנער  
עיצוב: סטודיו קרן וגולן  
ביגוד: ילדותי, דאנס שופ, השפן הקטן  
ילדים: אוריה, יעל, מיקה, סתיו, עומר, עופרי,  
עמית ורומי  
יוצרות: אסנת ישראלי - סיון קדמי

©אסנת ישראלי

כל הזכויות שמורות ליוגה לילדים - משחק קלפים וליוצריו. אין לשכפל, להעתיק  
לצלם, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול במוצר  
זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורטת בכתב מאסנת ישראלי

נייד: 052-3406643 | [info@yoga4kids.co.il](mailto:info@yoga4kids.co.il)

[www.yoga4kids.co.il](http://www.yoga4kids.co.il)





## שלום, תודה שבחרתם בערכת קלפי היוגה לילדים

שיתוף הפעולה בין טודלי ואסנת ישראלי, מורה בכירה ליוגה לילדים, נולד כתוצאה מהרצון של כולנו להפיץ את הכלי הנהדר הזה ולהנגיש אותו בצורה פשוטה לכל בית, גן או כיתה.

בערכה תמצאו זוגות של קלפים: בקלף אחד רואים ילד/ה מתרגל/ת את התנוחה ובקלף השני איור שמותאם במיוחד כך שיסביר את ההשראה לתנוחה, האיור יכול גם לעודד את הילדים להמציא תנוחה חדשה וכך לפתח חשיבה עצמאית, יצירתית ויזמית. דרך תרגילי היוגה הילדים לומדים להכיר את גופם, מפתחים מיומנות גופנית רגשיות ומנטאליות, כוח רצון ותחושת מסוגלות אישית. תופתעו לגלות שהילדים לומדים מהר מאוד את התנוחות והופכים בעצמם להיות מורים ליוגה לחבריהם ולבני משפחתם בבית, בגן, בכיתה, בטיול ובחופשה.

### מהי יוגה?

יוגה היא מסורת עתיקה בת אלפי שנים שמקורה בתת-יבשת הודו. היא עוסקת בחיזוק הגוף ובהרפייתו, בפיתוח קשב ריכוז ובפיתוח יכולת ההתבוננות. תרגול קבוע ולאורך זמן של תרגילי גוף ונשימה נכונה תורמים לחיזוק הגוף ובריאותו, לגמישות גופנית ומחשבתית, מפתחים ריכוז, שקט פנימי ושמחת חיים. בעזרת תרגילי היוגה אנחנו מפתחים את היכולת להירגע ולחדש כוחות לגוף ולהכרה. תרגילי היוגה נולדו מתוך התבוננות בטבע, בחי בצומח ובדומם. הם מפתחים יכולות גופניות כמו יציבה נכונה, קואורדינציה שיווי משקל, חיזוק שרירי בטן וחגורת כתפיים, וכן את יכולת הריכוז.

### דגשים לתרגול

כדי ליצור נכונות לתרגול חשוב שהמבוגר יתרגל לפחות בהתחלה עם הילד, בדרך של משחק והנאה. ככל שהילדים יכירו טוב יותר את התרגילים, כך הנכונות שלהם לתרגל תגדל. כל מה שצריך זה שטיח או מזרון יוגה. אנא זיכרו שגופם של ילדים קטנים עדיין מתפתח ולכן לא כדאי להאיץ בהם לבצע תנוחות שקשה להם או שלא נוח להם איתן. למדו אותם להקשיב לגוף שלהם ולכבד את הגבולות שלו. על התנוחה להיות נינוחה ויציבה. בעת מאמץ וביצוע התנוחה זכרו לנשום דרך האף, עמוק ובחופשיות. בהצלחה והנאה!

## 1 משחק זכרון

הניחו את הקלפים הפוכים. כל אחד בתורו הופך שני קלפים בלבד. בכל פעם שמוצאים זוג (תנוחה-איור), מתרגלים את התנוחה שמצאנו. משחק זה מחזק את יכולת הריכוז ומתרגל את הזיכרון החזותי בנוסף לתרגול הפיזי של התנוחות עצמן.

## משחקים עם הקלפים:

## 2 עמודו!

פזרו קלפים הפוכים בחלל החדר.

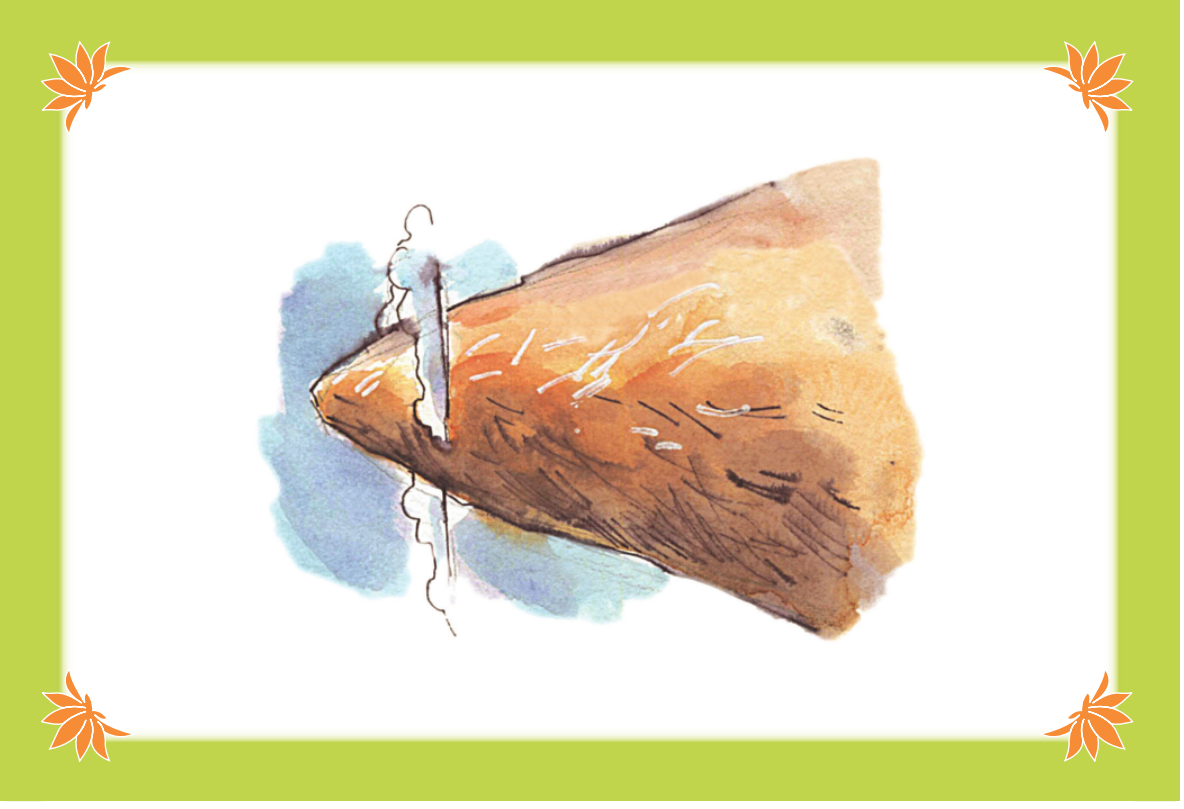
התחילו לנוע באופן חופשי לצלילי מוסיקה. עם עצירת המוסיקה כל משתתף נעמד ליד הקלף שקרוב אליו, הופך אותו ומבצע את התרגיל שמופיע בו. ניתן לבחור קלפי תנוחה או קלפי איור לפי רמת ההיכרות של הילדים עם התנוחות. משחק זה מאמן ומתרגל מעבר מתנועה לשקט.

## 4 משחק הפסלים

חלקו את הקבוצה לזוגות. ילדה אחת עוצמת את העיניים והילד השני בוחר קלף לפיו הוא מפסל את חברתו. על החברה עם העיניים העצומות לגלות בעזרת שאלות מהי התנוחה שבה היא מפוסלת. משחק זה מתרגל זכרון, הקשבה ושיתוף פעולה

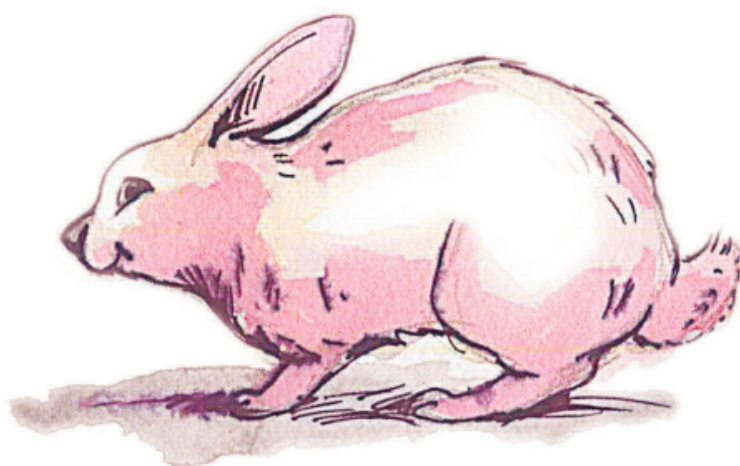
## 3 היו היה...

שבו במעגל והניחו את הקלפים הפוכים. הילד הראשון בוחר קלף, מציג את התנועה ומספר סיפור קצר שמשלב בתוכו את התנועה והדימוי. הילד הבא בוחר קלף נוסף, מציג את התנועה וממשיך את הסיפור במקום שבו עצר קודמו. משחק זה מפתח יכולת ביטוי, דמיון ויצירתיות.





ארנבת











צפרדע

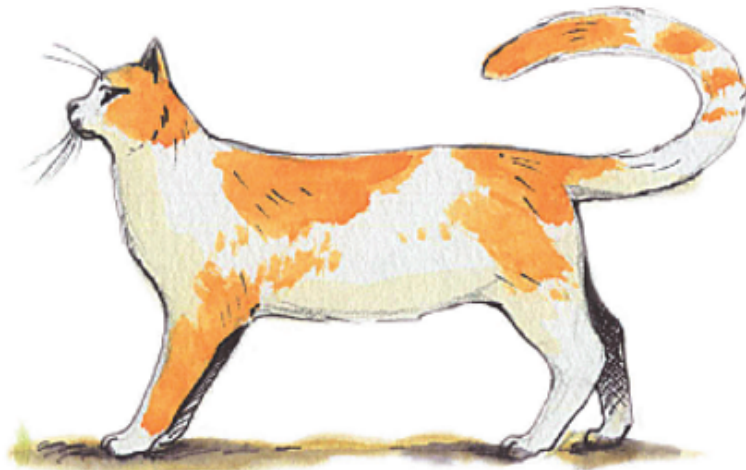


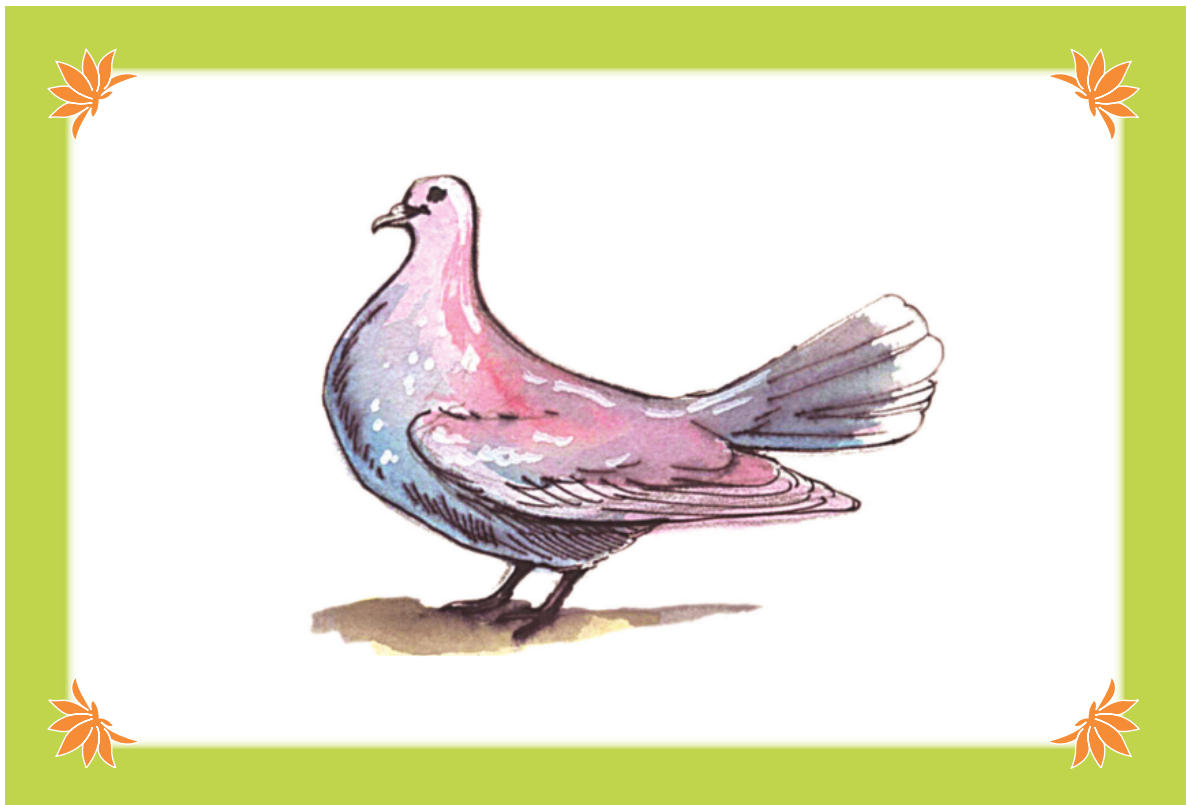






חתול



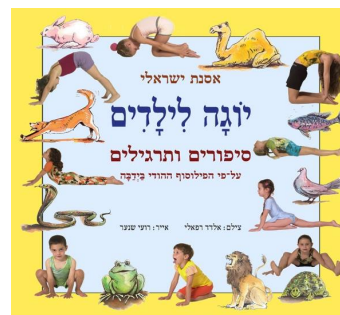






אם נהניתם מהקלפים הללו, תוכלו להכיר גם את שאר קלפי היוגה והבלט של אסנת, באתר שלנו:

**www.toodly.co**  
או ליצור קשר בטלפון  
**0526260658**



אסנת מציעה גם את ערכת יוגה לילדים המודפסת, אשר בה ארבעים קלפים שהם עשרים זוגות. תוכלו לתרגל גם עם הספר 'יוגה לילדים - סיפורים ותרגילים' ולהינות משילוב של סיפורים ויוגה. את הערכה והספר ניתן לרכוש ברשת 'סטמיצקי פנאי' או בחנויות צעצועי ילדים מובחרות. אם תרצו להצטרף לחוג יוגה עם אסנת (החוגים מתקיימים באיזור תל אביב)

צרו איתה קשר בטלפון

052 - 3406643

מוזמנים גם לבקר באתר: **www.yoga4kids.co.il**

