**משחקי תנועה בבית - רעיונות למשפחה בבידוד**

**משחקי תנועה חברתיים**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **שם המשחק** | **אביזרים נדרשים** | **איך משחקים ?** |
| **ים-יבשה** | חישוק או שטיחון | כאשר מכריזים ״ים״ יש לקפוץ לתוך החישוק/שטיחון וכאשר מכריזים ״יבשה״ יש לקפוץ מחוצה לו. המשתתף המכריז מנסה לבלבל ולהכריז במהירות. |
| **תופסת צבעים** |  | התופס מכריז על צבע מסויים. על המשתתפים למהר ולגעת בחפץ בצבע שהוכרז ובכך הוא מוכן מתפיסה.  התופס מנסה לגעת במשתתפים שלא הספיקו לגעת בצבע שהוכרז. |
| **מסירות** | כדור/גרב מלאה בקטניות/בלון  תמונות במידת הצורך | מוסרים זה לזה וכדי להוסיף עניין ולהאריך את המשחק ניתן לומר בכל מסירה שם של צבע/ילד/מאכל וכדומה. לילדים שמתקשים לשלוף מילה אפשר לעזור בתמונות של מאכלים/צבעים וכדומה שיונחו מול הילד. |
| **מי עושה כמוני ?** | כובע או כתר במידת הצורך | 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 |
| **קלאס** | בעזרת וושיטייפ או סלוטיפ צבעוני יוצרים על הריצפה 8 ריבועים ו״כותבים״ בתוכם את הספרות 1-8.  אבן קטנה או שקית קטנה מלאה קטניות | 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. |
| **באולינג** | בקבוקי פלסטיק מלאים במים (אפשר צבועים בצ  צבע גואש) או חול. (מומלץ לסגור היטב את הבקבוקים בעזרת איזולירבנד או דבק חם.  כדור | מעמידים את הבקבוקים קרובים זה לזה, עומדים במרחק 2 מטרים לפחות וזורקים את הכדור. ילדים שיכולים  אפשר למנות כמה נפלו ולרשום את המספר על דף. |
| **מסלול מכשולים** | כיסאות, כריות, כל מה שיש  איזולרבנד/ מסקנטייפ | צרו ביחד עם הילדים מסלול מכשולים, שורה של כיסאות, שורה של כריות וכדומה.  ניתן להדביק על הרצפה איזולרבנד/מסקנטייפ ולשלב הליכה או קפיצה עליו במסלול. עודד את הילד לעבור בצורה מגוונת ( מעל, מתחת, בהליכה, קפיצה, חילה, לפי היכולת של הילד) . ניתן להוסיף עניין על ידי העברת חלקי משחק מצד לצד של המסלול (תמונות של לוטו, זוגות של קלפי זכרון וכדומה) |
| **התעמלות משותפת מבוגר וילד 1** | מזרון | מבוגר או אח גדול שוכבים על הרצפה על הבטן והילד קופץ מעליהם  בחזרה לצד שני המבוגר מתרומם כשכפות ידיו ורגליו על הרצפה כמו דב והילד זוחל תחתיו |
| **התעמלות משותפת מבוגר וילד 2** | מזרון, ארגז בובות /כדורים וארגז ריק | מבוגר יושב מול ילד ששוכב על הגב על המזרון, מניח בין רגליו את הצעצוע והילד מעביר ברגליו את הצעצוע לארגז ריק מעבר לראשו |
| **משחקי חיות** | תמונות של חיות | בקשו מהילדים ללכת בהליכת חיות לאורך מסלול מוגדר מראש (מסדרון, שטיח בסלון, בין חדרי הבית)- חיות לדוגנא- נחש, דב, צפרדע קופצת, חתול, פרפר עף, חסידה על רגל אחת) |
| **מסירות בכוסות** | כוסות פלסטיק וכדורים קטנים | מבוגר וילד יושבים זה מול זה, מול הילד שורה של כוסות הפוכות, המבוגר מגלגל אל הילד כדור, הילד צריך לתפוס את הכדור בתוך הכוס על ידי הרמתה |
| **מסירות על שולחן בסלון** | מטים את השולחן הסלוני כך שרגליו בצד אחד על כרית ונוצר שיפוע  קופסא ריקה וקופסת כדורים | בצד אחד של השולחן המוטה ההורה מגלגל כדור והילד בצד שני צריך לתפוס אותו בקופסא |
| **תליית כדורים בגובה** | מסקנטייפ וכדורים בדלי | מותחים מסקנטייפ בין משקופי הדלת מעל גובה הכתפיים של הילד והילד מדביק את הכדורים על הצד הדביק של הדבק, אפשר לסדר לפי דגמים של צבעי הכדורים - אדום אדום ירוק לדוג' |
| **העברת כדור קטן במגבת לדלי** | מגבת מטבח, כדורים ודלי | מבוגר וילד אוחזים במגבת משני הצדדים ומעבירים כדור עליה מבלי שיפול לדלי במרחק מהם |
| **יוגה** | אפשר אך לא חובה - כרטיסיות יוגה/ תמונות במחשב/סרטון | לעשות תנוחות יוגה לפי הדגמה/כרטיסייה, לנסות להחזיק בתנוחה לאורך זמן |
| **קוביית/צנצנת פעילות** | קובייה/ קופסה /צנצנת פתקים / סמלים | להכין קובייה או צנצנת עם אופציות לפעילות (כתובה/מצויירת/סמל מודפס וכו') בכל פעם זורקים או שולפים פתק ומבצעים ביחד את הפעילות למשל חיבוק, משחק בכדור, קפיצה, ציור של חיה והולכים כמו החיה ומשמיעים את הקול ועוד…. |

**משחקי תנועה מוזיקליים**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **שם המשחק** | **אביזרים נדרשים** | **איך משחקים ?** |
| **ריקוד** | מוסיקה בסגנונות שונים | רוקדים לצלילי מוסיקה, אפשר לרקוד יחד עם מגע או יחד אחד ליד השני בלי מגע, בתוספת אביזרים כמו מטפחת. נסו סגנונות מוסיקה שונים ומגוונים ומצאו יחד מה אהוב על בני המשפחה. |
| **משחק הפסלים** | מוסיקה | נעים במרחב החדר, כאשר המוסיקה עוצרת יש לעצור את התנועה ולא לזוז עד שהמוסיקה מתחדשת. |
| **כיסאות מוזיקליים** | **מוזיקה , שורת כיסאות** | מסדרים שורה של כיסאות, ומשמיעים מוזיקה. כשהמוזיקה נעצרת צריך לתפוס כיסא ולהתיישב. אם משחקים מספר אנשים אז כל פעם מוציאים כיסא.  גירסא קלה- פשוט מתיישבים מהר מהר בכל פעם שמסתיימת המוסיקה. |

**משחקי תנועה חושיים**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| שם המשחק | אביזרים נדרשים | איך משחקים ? |
| **״נקנקיה בלחמניה״** | שמיכה  שטיח או מזרן | מגלגלים את הילד בתוך שמיכה ולאחר מספר גלגולים מושכים (בזהירות!) בקצה השמיכה ומשחררים את הילד תו״כ גלגול מהיר אל המזרן/שטיח. |
| **משיכת חבל** | גומייה ארוכה (של ספורט), צעיף ארוך או חבל | מושכים את החבל משני צדדיו- לאפשר לילד למשוך וגם למשוך אותו. |
| **הנחש בא** | חבל או מוט | מבוגר מזיז באיטיות את החבל/מוט מצד לצד על הרצפה והילד קופץ מעליו |
| **באולינג רגליים** | 6 בקבוקי מים ליטר וחצי | מפילים את הבקבוקים בישיבה על הטוסיק, נשענים על כפות הידיים לאחור. כדי להקשות אפשר להרים את הטוסיק באויר |
| **מסלולי קופסאות שימורים** | 12 קופסאות שימורים מסודרות בשני טורים מקבילים | הולכים מצד לצד בהליכת דוב מעל לקופסאות - כפות רגליים וידיים על הרצפה  אפשר לסדר אותן במרחק חצי מטר זו מזו ולרוץ בשמיניות מצד לצד |
| **זחילת גחון**  **מתחת לכסאות פינת האוכל והמטבח** | 6 כסאות מבוגרים טמשחק הרכבה או השחלה שהילדים אוהבים | לוקחים חלק של משחק וזוחלים על הגחון מתחת לטור כסאות ומרכיבים בלוח שמחכה בקצה השני |
| **פלסטלינה** | פלסטלינה במגוון צבעים  מטבעות  שברי צבעים  גפרורים | מרככים כדור פלסטלינה בלישה בכפות ידיים  מחביאים בתוכו שברי צבעים או מטבעות והילד צריך למצוא אותם  מעצבים דמויות מפלסטלינה וגפרורים -ילד, קיפוד, צב, משפחת שבלולים ועוד |
| **קצף** | קצף אפשר צבעי מאכל, גואש, ידיים | מורחים קצף על חלון/מראה/שולחן/באמבטיה/במקלחת  מציירים בתוך הקצף (אפשר עם האצבעות או עם אמצעי אחר)  מערבבים צבעים פנימה ורואים את ההשתנות |
| **משחק בקטניות** | קטניות, דגנים מיכלים כף מטבעות או צעצועים קטנים | שופכים לתוך מיכל את הקטניה/הדגן הנבחר, ניתן להחביא בפנים חפצים קטנים ולחפש, להעביר ממיכל למכיל, למלא יחד גרב למשחק מסירות כפי שהוצע מעלה.  אפשר לשפוך על מכסה של קופסת נעליים שצויירו עליו מספרים/אותיות/סמיילים/ הודבקו מדבקות של דמויות אוהבות והילד צריך למצוא אותם בהזזת הקטניות. |
| **אוהל/ארמון בתוך הבית** | בדים/סדינים/שמיכות אטבים  חוטים/חבלים כריות | לבנות אוהל בתוך הבית, ניתן גם לפתוח אוהל קמפינג, לארגן שמיכה או מזרון להכניס כריות, צעצועים רכים, או כדורים ועוד מרחב למשחק והירגעות |
| **הדייג הקטן** | קערת מים, טבעות פלסטיק/מחזיקי מפתחות, שיפודי עץ או מקלות סיניים | הילד דג באמצעות השיפוד את הטבעות מהמים  אפשר לשלב עם קובייה של מספרים או צבעים - לדוג לפי מה שיצא בקובייה |

**משחקי תנועה בעבודות הבית היומיומיות**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **שם המשחק** | **אביזרים נדרשים** | **איך משחקים ?** |
| **רחצת כלי אוכל מפלסטיק וסכו"ם** | גיגית בכיור, סקוטש, מגבת, שרפרף | שימו בכיור המטבח גיגית מים ותנו לילד לשטוף כלי פלסטיק וסכו"ם ולייבשם במגבת. |
| **מיון גרביים וקליעת כדורי גרביים לסל** | גרביים וסל | סדרו גרביים בתפזורת, הילד יחבר זוגות, מבוגר מגלגל לכדור והילד קולע לסל |
| **סחיבת כביסה רטובה מהמכונה בסלסלה ותליית כביסה על מתקן ביתי** | סלסלה, מתקן תלייה ביתי, אטבים | הילד סוחב את הכביסה הרטובה מתוך המכונה לסלסלה ודוחף אותה לעבר מתקן התלייה הביתי, מנער כביסה ותולה אותה עם אטבים או בלי. |
| **טאטוא הבית או החצר** | מטאטא, מגרפה | הילד מטאטא את הרצפה, אוסף עלים מהדשא |
| **השפרצת מים בשפריצר וקרצוף הקרמיקה בזמן המקלחת** | שפריצר עם מים, סקוטש, מגבת, מגב קטן | הילד משפריץ מים על הקרמיקה בתוך האמבטיה או הטוש, מקרצף בסקוטש, מנגב במגב הקטן ומגבת |
| **בחדר המדרגות** | כדור | זורקים כדור לראש גרם המדרגות, עולים להביאו וזורקים חזרה לתחתית הגרם שוב ושוב |
| **שטיפת מכונית** | דלי מים, ספוגים, סמרטוטים לייבוש, שואב אבק **(בתנאי שלא מפחד מהרעש)** | צאו לשטוף את המכונית המשפחתית |

**אתרים בהם רעיונות לפעילויות תנועתיות בגיל הרך -**

משחקי תנועה בזמן בידוד/עדי סגל ויסבורג, מרפאה בעיסוק-

[https://adisegaloptimi.ravpage.co.il/BIDUDONrishum?fbclid=IwAR2SbD6RQrwWH-KROyf4-j](https://adisegaloptimi.ravpage.co.il/BIDUDONrishum?fbclid=IwAR2SbD6RQrwWH-KROyf4-jHYwJ4i1JH5tlzgQN85qvx-kmliywpUY2x7qEQ)

[HYwJ4i1JH5tlzgQN85qvx-kmliywpUY2x7qEQ](https://adisegaloptimi.ravpage.co.il/BIDUDONrishum?fbclid=IwAR2SbD6RQrwWH-KROyf4-jHYwJ4i1JH5tlzgQN85qvx-kmliywpUY2x7qEQ)

משחקים של פעם - 60 שנות משחק /משרד החינוך -

<http://meyda.education.gov.il/files/Owl/mishakim_60_web1.pdf>

אפשר גם בבית/ד״ר גיא מור -

<http://www.netogreen.co.il/Channel/%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8%20%D7%92%D7%9D%20%D7%91%D7%91%D7%99%D7%AA/562.aspx>