

## פעילויות מוטוריות מהנות בתוך הבית!

הורים יקרים, גם במהלך שהות ממושכת בבית חשוב לעודד את הילדים לפעילות גופנית מהנה!

להלן פעילויות מומלצות שהילדים מכירים מהמעון עם שינויים על מנת להתאים לסביבה הביתית. שחקו בפעילות מוטורית לפחות פעם אחת במהלך היום ביחד עם ילדכם.

### מסלול מכשולים-

לאסוף שרפרפים, כיסאות, שטיחונים, כריות, שמיכות, גיגיות. לסדר את החפצים אחד אחרי השני, במעגל, לשנות מיקום וסדר של החפצים מדי פעם. מומלץ להשתתף עם הילד בתורות במסלול, ליצור מוטיבציה לפעילות משותפת ולהמשיך בפעילות לאורך זמן. אפשר להמציא שיר שמלווה את המסלול.

### משחק אהוב בתנועה-

השתמשו במשחק אהוב על הילד בשביל לעודד תנועה ומגוון במשחק. קחו משחק עם חלקים (לגו, מגנטים, השחלות, פאזל, פונפונים) ופזרו את החלקים כך שהילד צריך להשיג אותם בתנועה:

- לשחק בעמידה מול שולחן, להוריד חלקים לרצפה - הילד צריך לשבת ולקום על מנת לאסוף את החלקים.
- להרים את החלקים לשולחן או שידה גבוהה - הילד צריך לעלות על אצבעות או לעלות על שרפרף על מנת לאסוף.
- להרחיק את החלקים במרחב מתחת לשולחן או מאחורי מכשול - הילד צריך לזחול מתחת או לעבור מעל החפץ על מנת לאסוף.

### משחקי כדור-

- לאסוף כדורים לתוך גיגית/ דלי גדול, להרים גבוה ו"לשפוך" את הכדורים על הילד. לעודד את הילד לבצע את הפעילות במהירות כמה שניתן.
- לקלוע כדור לתוך גיגית/ קופסא רחבה בעמידה על שרפרף, כרית, ספה- חשוב שיהיה מקום ברור וגבוה.

- ליצור מנהרה ממספר כיסאות אוכל העומדים צמוד אחד לשני, לגלגל כדור מתחת הכיסאות- בין הורה וילד.

## **קרב כריות-**

לאסוף כריות קטנות, בובות רכות, גרביים גדולות ומגולגלות, לזרוק אחד על השני או למרחב.

## **תרגילי תנועה ותחושה:**

- הילד עולה על הספה או כיסא גבוה, ההורה מניף גבוה את הילד לקפיצה למטה. ניתן לשלב כחלק ממסלול מכשולים.
- מתגלגלים ביחד על שטיח.
- לגלגל את הילד בתוך שמיכה צמוד ומהר, ולשחרר.
- להסיע את הילד על שמיכה בבית.
- הליכת מריצה- הילד הולך על הידיים, ההורה מחזיק את הרגליים. אפשר לסיים בגלגול קדימה.