

תנועה לעניין

שיעורי תנועה לגן הילדים

אלה שובל

אראלה פרידמן

עיריית באר-שבע

תכנית הרווחה החינוכית

משרד החינוך והתרבות

מחוז הדרום

נושאי השיעורים

תנועה-תרבות

חנוכה:

- א.50. איזון סביבון
- א.51. מחירות הסיבוב
- א.52. צורות סביבונים

פורים:

- א.53. נהפוך הוא
- א.54. ההיפך ממך
- א.55. משחקים הפוכים

טו בשבט

- א.56. שתילה ושתילים

הכנות מוקדמות * למדי שיעור 11,10 * לכל ילד סביבון (להקפיד שהסביבונים נוחים לסיבוב)	איזון סביבון א	תנועה – תרבות שילוב תנועה בסמל חג החנוכה
---	--	--

לכל ילד סביבון

1. **סובבו את הסביבון הסתכלו: מתי הוא מאוזן (יציב) ביותר ומתי לא.**

ללא סביבון

2. **הסתובבו כמו סביבון.**

3. **מתי הגוף שלכם שומר על איזון ?**
(אתם לא נופלים)

4. **הסתובבו כסביבון פעם על איברים רחבים**

כמו בטן, עכוז ופעם על איברים צרים

או חלקי איברים כמו כריות כף רגל, עקבים, חצי עכוז.

מתי קל לשמור על איזון? מתי נעים להסתובב?

5. **היו פעם סביבון גבוה ופעם סביבון נמוך.**

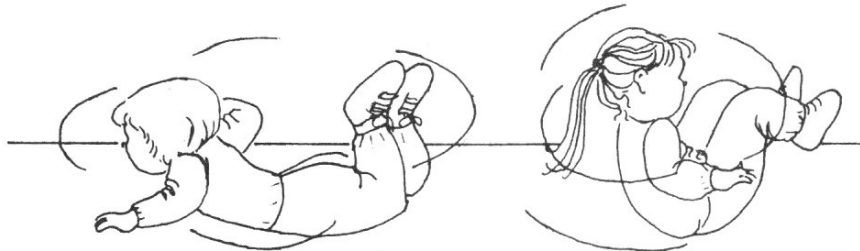
מתי קל יותר לשמור על איזון? מתי נעים להסתובב ?



לכל זוג סביבון

6. **סובבו סביבון על איברים של בן זוגכם. השתדלו שלא יפול לרצפה.**

סובבו פעם על איבר רחב ופעם על איבר צר.



פעילות נוספת

לכל ילד סביבון

1. נסו לסובב סביבון על איברים רחבים או צרים ולהתקדם בלי להפילו.
2. הסתכלו האם הוא מסתובב במקום אחד או מתקדם?
- נסו פעם להסתובב וגם להתקדם ופעם רק להסתובב.
- מתי קל יותר לשמור על איזון?

ללא סביבון

3. הסתובבו פעם כסביבון רחב ופעם כסביבון צר.
4. הסתובבו פעם כסביבון מהיר ופעם כסביבון איטי.

לכל זוג סביבון

5. סובבו סביבון על איברים של בן זוגכם בעמדות מוצא שונות עמידה/ישיבה/שכיבה.
6. סובבו סביבון על בן זוגכם כשהוא בעצמו מסתובב..
7. שיחת השוואה לסיכום: באילו מקרים היה קל לשמור על איזון ובאילו קשה.

עצה: המליצי שיסובבו פעם ביד ימין פעם ביד שמאל.

תהליכי אורך

גיבוש דמות הגוף * הכרות עם איברים: אצבעות, "איברים רחבים" "איברים צרים"

* ויסות כוח ואיזון

פיתוח חשיבה

* השוואה

* המללה (1,3,4,5)

* הדמיה (2,6)

תנועה – תרבות	מהירות הסיבוב	הכנות מוקדמות
שילוב תנועה בסמל חג החנוכה	ב	* לכל ילד סביבון (ולחקפיד שהסביבונים נוחים לסיבוב) * השיר "הסביבון שלי"/מתי כספי

לכל ילד סביבון

1. **סובבו את הסביבון והסתכלו על מהירות הסיבוב שלו.** עשו זאת גם ביד השניה.
מתי המהירות משתנה, מה ראיתם?
2. **סובבו שוב, התבוננו במה שדיברנו וחקו את הסביבון.**
3. **הסתובבו על איברים שונים,** על כל איבר הסתובבו מהר ואח"כ לאט.
4. **סובבו את הסביבון והפעם שימו לב באיזה אופן מסתיים הסיבוב?..** האם הנפילה מיידית?
5. **הסתובבו על איברים שלא נשענתם קודם, ונסו גם אתם קצת להתגלגל לפני הנפילה.**
שיר-תנועה
6. **האזינו לשיר (או שירו) "הסביבון שלי" ופעלו עפ"י מילות השיר (הסתובבו על איברים שונים).**



פעילות נוספת

לכל ילד סביבון

1. האם סביבונים בצורות שונות יסתובבו ויפלו באופן זהה? החליפו סביבונים סובבו והתבוננו בתנועתם.
2. נסו לחקות את הסביבון שהחלפתם (הסתובבו על איברים שלא נשענתם קודם..)
3. הסביבונים מסתובבים אך הם גם מתקדמים – סובבו הסביבון, הסתכלו על מסלול ההתקדמות עקום/ישר? ונסו לחקותם.

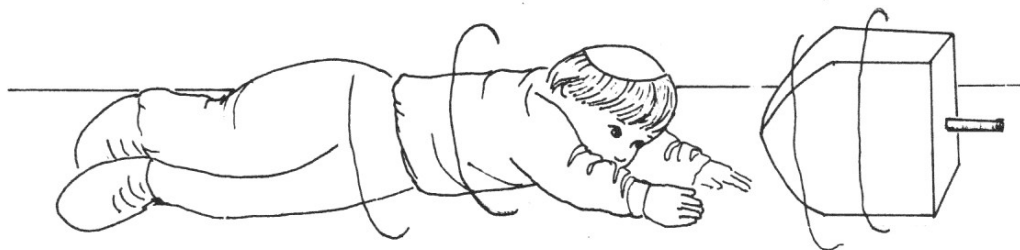
עצה: הציעי שיסובבו גם ביד השניה.

תהליכי אורך

גיבוש דמות הגוף * הכרת יכולת התנועה: מהירות סבוב על בסיסים שונים.
* תחושת איזון

פיתוח חשיבה * הדמיה

* המללה



תנועה – תרבות	צורות סביבונים	הכנות מוקדמות
שילוב תנועה בסמל חג החנוכה	ג	* סביבונים בצורות שונות להדגמה

להראות סביבונים בצורות שונות. להראות שהם יכולים להסתובב על הצד, על הראש, לא רק על הרגל.

1. **רוצים להיות סביבונים?..** בבקשה – **התנועעו כמותם.** הישענו על איברים שונים. (להראות רעיונות של ילדים).
2. **איך יראה סביבון שלא אכל** בכלל לא סופגניות ולא לביבות? ואיך הוא יסתובב?
3. **עכשיו אתם סביבונים,** שאכלו הרבה סופגניות **והבטן שלכם מלאה.** איך אתם נראים? ואיך תסתובבו? נסו.

בזוגות:



4. **צרו ביחד סביבונים בצורות שונות** והסתובבו.
5. כמו 4 אך **מצאו צורות נוספות** ובעמדות מוצא שונות מקודם. (עמידה, ישיבה, שכיבה ועוד).

בקבוצות:

6. הסתדרו בקבוצות של 3 או יותר לפי בחירתכם. צרו ביחד **סביבונים בצורות שונות** (צורות שלא עשיתם קודם).
7. איזו קבוצה רוצה **להראות** את הסביבון שיצרה?

פעילות נוספת

1. השוואה בין מספר אברי הסביבון (רגל, בטן וראש) לבין מספר אברי הגוף שלנו תוך הזכרת שמות איברים, שניתן להסתובב עליהם, עובדה המקנה לנו אפשרות ליצור צורות רבות.
2. היו סביבונים ארוכים/קצרים, רחבים/צרים, שמנים/רזים מעוגלים, משולשים, מרובעים וכו'.
3. כמו 2 אך בזוגות או בקבוצות.
4. חברו סיפור על הצורה של הסביבון שלכם (כמו הסביבון שאכל סופגניות ולכן הוא שמן).
5. שיחה: אילו צורות סביבונים הייתם היום!
6. איך משפיעה צורת הסביבון על הסיבוב ועל הנפילה? סובבו סביבונים שונים ובידקו ביחד את הסיבוב ואת אופן הנפילה, חקו את תנועת הסביבון.
7. כמו קודם (ב) אך הפעם בידקו את מסלול ההתקדמות של הסביבון (ישר, עקום וכו'). טיבלו את קצה הסביבון בצבע, כדי לראות את המסלול – כל סביבון בצבע אחר. הסתובבו והתקדמו באותם מסלולים.

תהליכי אורך

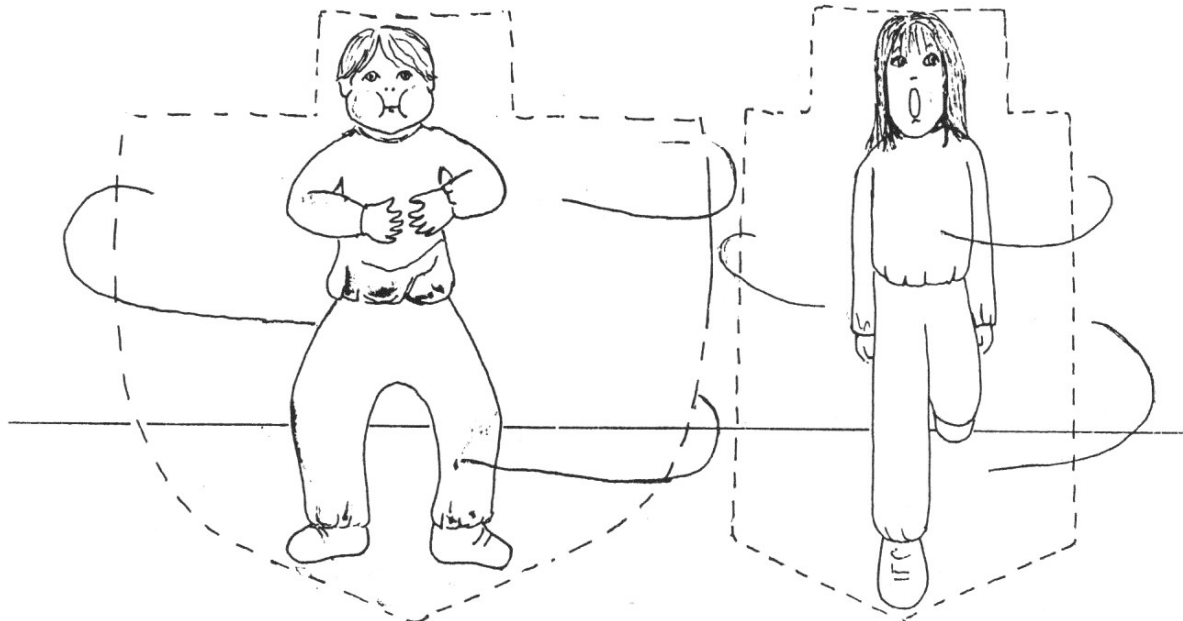
גיבוש דמות הגוף * איזון

* צורות בגוף – הגוף כמכלול

פיתוח חשיבה

* הדמיה (1-6)

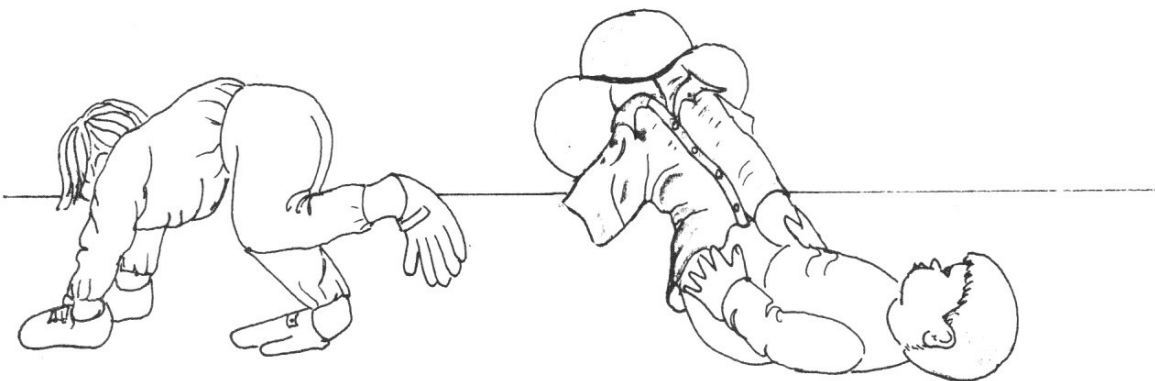
* חשיבה רב-כיוונית (1,4,6)



הכנות מוקדמות	”נהפוך הוא”	תנועה – תרבות
* חלקי לבוש שונים, תחפושות בדים, סדינים וכד'. כובעים, כפפות, גרביים, נעליים.		שילוב תנועה בסמל חג הפורים איברים מתחפשים להיפוכם

בפורים הכל הפוך, גם אנחנו נהיה הפוכים היום.

1. מצאו פריטי **לבוש** השייכים ל**רגליים** ולבשו אותם **על הידיים** ולהיפך.
2. התקדמו כאילו **הידיים** הן **הרגליים** ולהיפך.
3. מצאו חלקי **לבוש** השייכים ל**חלק העליון** של הגוף ולבשו אותם על חלקו התחתון ולהיפך.
4. **התנועעו** והתקדמו **עם התחפושת**. כאילו החלק העליון של גופכם הוא התחתון ולהיפך.
5. חיבשו **כובעים** על **איברים** שונים ו**התנועעו** כאילו איבר זה הוא הראש.
6. **התחפשו** באופן **חופשי** וריקדו בהתאם לתחפושת שלכם.



פעילות נוספת:

1. הלבישו על עצמכם סדין או לבוש כלשהו והתקדמו כאילו הצד הקדמי שלכם הוא האחורי.
2. בחרו איבר שלכם והיפכו אותו בתנועתו לאיבר אחר למשל:
אצבעות הרגליים מנסות לתפור בחוט ומחט;
כפות הידיים מנסות לקפוץ קפיצות שונות;
הידיים מנסות ללכת.

תהליכי אורך

גיבוש דמות הגוף * הכרת אברי הגוף – תנועה ותפקוד

פיתוח חשיבה

* השוואה

* חשיבה רב-כיוונית

הכנות מוקדמות	ההיפך ממך	תנועה – תרבות
שולחנות וכיסאות מוכנים לפיזור.		שילוב תנועה בסמל חג-הפורים

1. שלום לגוף: **במקום ליטוף** – נעשה הפוך מליטוף
2. **אני מבצעת פעולה, ואתם פועלים ההיפך:** לדוגמה; אני הולכת קדימה, – אתם הולכים אחורה. כל אחד פועל ואומר מה הוא עושה. ננסה: "אני הולכת קדימה" ... "אנחנו הולכים אחורה"...

3. **אני הולכת לצד אחד**

לאן תלכו אתם?

4. אם אני הולכת ביציבות

בלי ליפול, איך תלכו?



שולחנות וכיסאות מפוזרים

5. אם אני נמוכה מאוד מה אתם?

6. אם אני מתחת לשולחן

או מתחת לכיסא? היכן אתם?

7. עכשיו אני על השולחן.

היכן תהיו אתם?

8. אני מתופפת לאט על שולחנות

ועל כיסאות .. ואתם? ...

9. אני מתופפת מהר ... ואתם?

בזוגות

10. שחקו ביחד: אחד יעשה פעולה וחברו פעולה הפוכה, שוחחו בינכם והחליטו ביחד מה לעשות.

11. נזמין זוג שיראה לנו ואנחנו נאמר מה עשו.

פעילות נוספת

1. אני שמה ידיים על השולחן ורגליים על הרצפה. מה תעשו אתם?
 2. אני יושבת כשהעכוז על הכיסא, איך תשבו אתם? (אולי הבטן על הכיסא?).
 3. אפשר להשתמש במושגים הפוכים שנלמדו קודם כמו לפני – מאחורי/ מעלה – מטה.
 4. ילד יעשה תנועה וכולם יעשו להיפך.
 5. אני מרעשה ברגליים ובאיברים שונים, על הכסא ועל השולחנות .. אתם? וכשאני שקטה ולא מרעשה ... אתם?
 6. הגננת שוכבת פרקדן על השולחן – אימרו איך והיכן? ואיך והיכן תהיו אתם? אימרו ופעלו.
 7. הגננת הולכת קדימה עם ידיים למעלה. אימרו איך אני הולכת? ואיך תלכו אתם? – אימרו ופעלו.
 8. כל הפעילויות של הגננת תהיינה ללא דיבורים, רק בתנועה. הגננת תראה פעולה והילדים יגידו מה עשתה, ויעשו ההיפך.
- בזוגות
9. אחד זקוף – השני? אחד הולך ישר, השני ששתה הרבה יין, איך ילך? אחד רוקד. השני? אחד מתעצבן. השני? אחד הולך כמו חיה נמוכה מאוד – השני? אחד עצוב, השני מנסה להצחיקו.. ברגע שאחד מהם הופך עצמו לשני מיד השני ימלא את מקומו.

תהליכי אורך

גיבוש דמות הגוף * הגוף כמכלול – תנועת הגוף כולו.

פיתוח חשיבה * השוואה: דבר והיפוכו
* המללה

תנועה – תרבות	משחקים הפוכים	הכנות מוקדמות * בלונים

לכבוד פורים נשחק במשחקים: "ההיפך ממה שרגילים"

1. במקום שהמפלצת תחפש ותפחיד את החיות, **החיות מחפשות ומפחידות את המפלצת** (אני..).

2. **העכברים מנסים לתפוס את החתול** (אותי..).

3. **מי זוכר שהלכנו לטייל בחגים וברכנו את החברים** וליטפנו אותם?
היום נפגוש חברים ונעשה להם פרצוף חמוץ או תנועות מפחידות ונחיה לא נחמדים
בכלל. (בלי לגעת בחברים).

4. זוכרים את המשחק בו **קופצים** ולסימן, **יושבים** על הרצפה?
איך נשחק אותו הפוך?

5. **זוכרים את משחק הבלון** שקיבל טפיחות רק לכיוון מעלה, היום נטפח בו **לאיזה כיוון?**

6. **שיחה:** מה עשינו היום?

פעילות נוספת



1. המשחק "בפנים – בחוץ" עם חישוקים – בדיוק ההיפך.
2. המשחק "לפני מאחורי הכסא" – בדיוק ההיפך.
3. כל משחק שאתם מכירים – נסו להפכו. מי זוכר משחק?

תהליכי אורך

גיבוש דמות הגוף * הגוף כמכלול: תנועת הגוף כולו.

פיתוח חשיבה

* השוואה: תפיסת היפוך

* ש חזור

* המללה



הכנות מוקדמות רגילות	שתילה ושתילים	תנועה – תרבות
		שילוב תנועה בסמל החג: טו בשבט

משחק "כאלו":

1. **רוצו** למשתלה להביא שתילים.
2. **הרימו** את השתיל שלכם והחזיקו אותו קרוב לגוף: **הברכיים מתכופפות** לא הגו ולא העורף (כדי לא להזיק לגב).
3. חפשו מקום **והניחו** שתיל. איך מתכופפים כדי לא להזיק לגב?
4. מה צריך לעשות עכשיו? ... **איך עוברים במעדר? הברכיים מתכופפות**, הגו והעורף ארוכים לכיוון מעלה. כעת חיפרו בור עמוק.
5. **הניחו** את השתיל בבור **וכסו** באדמה.
6. בישיבה: פרקי הרגליים כפופים, אך הגו ארוך מעלה והמבט קדימה.

הדקו מסביב לשתיל:

א. **רק בכפות הידיים** בתנוחות שונות

ובמהירות שונות.

ב. **בכפות הרגליים** בתנוחות שונות

ובעוצמה משתנה.

ג. **בידיים וברגליים** בתנוחות שונות.

ד. **באיברים אחרים** בתנוחות שונות.

7. בעמידה:

הדקו מסביב לשתיל: הגו ארוך מעלה.

1. ברגליים – (רקיעות/קפיצות וכד').

2. ברגל ימין; ברגל שמאל.

בזוגות

8. אחד **האדמה** ובן זוגו **מהדק** בעדינות **על אחד מאיבריו** כאלו מסביב לשתיל.

9. משחק: מחצית הילדים – שתילים. השאר רצים בין השתילים. לקריאה "מנוחה" – יושבים לנוח

בצל. החליפו תפקידים מספר פעמים. בכל פעם להישען על "עץ" אחר כדי לנוח.

10. העץ מושיט את הענפים לילד ה"נח" ומלטף אותו.



פעילות נוספת

משחק "כאילו":

1. היו מזלף והראו את תנועת ההשקיה.
2. היו גשם והשקו.
3. בזוגות: אחד השתיל וחברו מ"טפל" בו.
4. אתם שתילים קטנים. אתם צומחים לאט; החליטו איזו צורה תהיה לעץ הגדול.
5. תחילת השיעור תהיה בהנחיה 6, וכל תנועת הידוק, שתעשו על הרצפה תעשו גם בכיוונים שונים: צד ימין, צד שמאל, מעל לראש, קדימה, אחורנית, וכן ברמות גובה שונות.
6. שיחת סיכום: מה עשינו? (לפי סדר).

עצה: בסעיף (4) של הנחיה 6 – עודדי והראי דוגמאות להידוק באיברים פחות מוכרים לילדים.

תהליכי אורך

גיבוש דמות הגוף * יציבה נכונה: תנועה נכונה של הגו בירידה (2,3,4)

* אברי הגוף (6,7,8)

* מפגש עם הסביבה – ויסות כוח

פיתוח חשיבה * הדמיה.

* שחזור.