



מדינה ישראל
משרד החינוך

המזכירות הפדגוגית
חינוך גופני

המינהל הפדגוגי
חינוך קדם יסודי





מדינה ישראל
משרד החינוך

המזכירות הפדגוגית
חינוך גופני

המינהל הפדגוגי
חינוך קדם יסודי

"לא נכסיה לשחקה..."

בגן הילדים

גננות יקרות,

אנו שמחים להעשיר את אוצרכן בספר משחקים שמיועד לגני הילדים.

משחר ינקותם נעים הילדים - זוחלים, הולכים, מנתרים, רצים ומשחקים. במהלך המשחקים הם לומדים להכיר את גופם ואת מקומם במרחב האישי והכללי.

גיל הגן הוא התקופה שבה מתבססת ההתפתחות התקינה ונקנים בה הרגלים נכונים אשר ישמשו את הילדים בחייהם כבוגרים. בעידן שבו אנו מצויים לא מרבים הילדים לעסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי. במקום זאת הם מבליים שעות רבות מול מסכי הטלוויזיה, המחשב והטלפונים החכמים. אימוץ הרגלים אלו עלול לגרום להשמנה ולתחלואה. חובתנו לשנות זאת, עלינו לעודד את התפתחות תנועתם והתקדמותם בהנאה, ולהרגיל את ילדינו לאמץ אורח חיים פעיל!

בעזרת המשחק, המדמה את מציאות החיים, מפתחים ערכים רבים חברתיים, חינוכיים ולימודיים והתייחסות לגוף. משחקי התנועה המופיעים בספר זה מזמנים לילדי הגן פעילות בהנאה בשילוב אינטראקציה חברתית. בספר תמצאו רעיונות למשחקים בהרכבים שונים: יחידים, זוגות וקבוצות, שניתן לשחק בפעילות עם הגננת בגן הילדים, כמו גם בבית ובחצר השכונתית. בכל מקום יש להקפיד על כללי זהירות כדי להבטיח את שלומם ובטיחותם של הילדים.

החינוך אינו משחק ילדים אך המשחק הוא החינוך במיטבו!

שחקו בהנאה ובהנעה!

אברהם זוכמן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

סימה חדד

מנהלת אגף א', חינוך קדם יסודי

• הפעילויות בספר זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לפעילות ילדים וילדות כאחד.

כתיבה ועריכה:

מר אברהם זוכמן | המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני
גבי דליה ואקיל | מדריכה ארצית לחינוך גופני
גבי מיכל טל | מדריכה ארצית לחינוך גופני בגני ילדים
ד"ר מירי שחף | מרצה במכללת גבעת וושינגטון
גבי צפריה זאב | מורה לחינוך גופני
גבי תמי אילון | מדריכה ארצית לחינוך גופני בגני ילדים

עריכת לשון: יעל לביא-בלייזיס

ייעוץ דידיקטי: ד"ר לאה זוכמן

איורים: בת שבע לוי חדד, סטודיו שחר שושנה

עיצוב וביצוע: סטודיו שחר שושנה

הוצאה לאור: גף הפרסומים, משרד החינוך

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

ירושלים, התשע"ו - 2016

תוכן עניינים

עמוד

9

הנחיות למנחה הפעילות

11

פרק א': משחקי זריזות ועוררות

12

1 חיבוקים מוזיקליים

13

2 חישוקים מוזיקליים

14

3 רוקנו את הסל

15

4 גשם ורעם

16

5 העבר כדורים מדלי לדלי

17

6 בקבוקים קמים ונופלים

18

7 בלון באוויר

19

8 גשר מזהב

20

9 יש לנו תיש

21

פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר

22

10 התקבצות בקבוצות

23

11 מרבה רגליים

24

12 הדרקון הענק

25

13 הקבוצה הזריזה

26

14 השורה הקשובה

27

15 עמדו לפני

28

16 המנהיג הקטן

29

17 חוט ומחט

30

18 ים- יבשה

31

19 הרמזור

32

20 חפצים נסתרים

33

21 עוברים מתחת לרשת

34

22 הקטר והקרונות

פרק ג': משחקי דיוק, מסירה ותפיסה 35

36	23	המעגל הזריז
37	24	הכדור הכי קרוב
38	25	הילד במעגל
39	26	כדורגל סיני
40	27	הכדור המהיר
41	28	גשר ומנהרה
42	29	הכדור הלוחט
43	30	השחל טבעת
44	31	גוגואים / אג'ואים
45	32	גולות
46	33	גוגואים למטרה
47	34	רק אני והמחבט שלי
48	35	כדורת קבוצתית

פרק ד': משחקי תופסת 49

50	36	תופסת רגילה
51	37	תופסת עכברים
52	38	תופסת מנהרה ועץ
53	39	תופסת נחשים
54	40	תופסת אטבים
55	41	תופסת ישיבה
56	42	תופסת צבעים
57	43	תופסת צבעים בקבוצות
58	44	הארנבות הצבעוניות
59	45	תופסת זנבות
60	46	תופסת שרשרת
61	47	תופסת כיף כף

פרק ה': משחקי קלאס, ריצה וקפיצה 63

- 65 48 קלאס עם שקית שעועית או אבן
- 67 49 קפוצ' מעיגול לעיגול
- 68 50 המעגל המקפץ
- 69 51 מסלול אתגרים
- 70 52 גומי יפני
- 71 53 דוב דובון - האם אתה ישן?
- 72 54 ברווזים ברווזים, בואו הביתה
- 73 55 חתול ועכבר במעגל
- 74 56 המטפחת
- 75 57 אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח
- 76 58 שלום אדוני המלך
- 77 59 תפ-10-ני
- 78 60 מי נגע בי

פרק ו': משחקי חשיבה - שיתוף פעולה 79

- 80 81 חציית הנהר
- 81 82 לכל כדור יש שם
- 82 83 מעגל שמות
- 83 84 תפוס את המטפחת
- 84 85 שמור על הבית
- 85 86 הופ הגענו
- 86 87 כדור במעגל
- 87 88 חם קר
- 88 89 כדור שמיכה
- 89 90 הדלגית המציירת

92

מסירות מיד ליד 71

93

כדור דחיפה 72

94

כדור רדיפה 73

95

הכדור המעופף 74



"לא
נכסיה
לשחק..."

בגן הילדים



הנחיות למנחה הפעילות

- ← בטיחות מעל הכול – יש להקפיד לפנות מרחב לפעילות שיהיה נקי ממכשולים ומסכנות.
- ← לבצע חימום לפני תחילת הפעילות.
- ← לבחור במשחקים שמתאימים לגיל הילדים וליכולותיהם.
- ← ליצור אווירה מקבלת ותומכת.
- ← לאפשר לכל ילד הזדמנות להיות שותף מלא במשחק.
- ← לעודד ילדים להתנסות ולהתמודד עם אתגרים.
- ← להפעיל דמיון ולהשתמש בדימויים כחלק בלתי נפרד מהמשחק.
- ← להשתמש בהומור היוצר שמחה ועניין במשחק.
- ← המשחק וההנאה הם מטרה בפני עצמה. לכן, אין להדגיש את מרכיב הניצחון.





פרק א':
משחקי זריזות
ועוררות

1 חיבוקים מוזיקליים

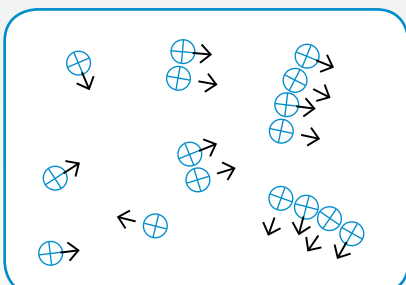
מטרת הפעילות: חימום לפתיחת מפגש בתנועה. עידוד ילדים לשיתוף פעולה עם חברים.

מטרות לימודיות: תנועה במרחב, פיתוח תגובה מהירה.

תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי ממפגעים ומוזיקה קצבית.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים נעים לקצב של מנגינה המושמעת ברקע.
- ✓ כשהמנגינה נעצרת, כל ילד מחבק ילד אחר.
- ✓ המנגינה נמשכת והילדים ממשיכים לנוע בחדר בזוגות.
- ✓ בפעם הבאה כשנפסקת המנגינה כל זוג מחבק זוג אחר.
- ✓ ככל שהמשחק מתקדם יוצרים הילדים קבוצת חיבוק גדולה יותר, עד שלבסוף כל הילדים יצרו קבוצת חיבוק גדולה.



2 חישוקים מוזיקליים

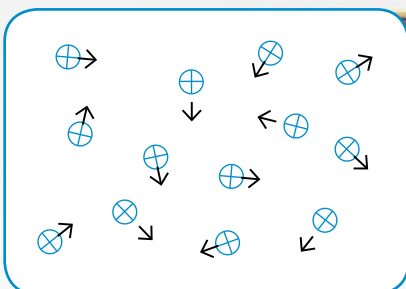
מטרת הפעילות: שיתוף פעולה בין הילדים.

מטרה לימודיות: פיתוח תגובה מהירה.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חישוקים כמספר הילדים ומוזיקה קצבית.

מהלך הפעילות:

- ✓ חישוקים מפוזרים בשטח המשחק כשכל ילד עומד בתוך חישוק.
- ✓ הילדים נעים בין החישוקים באופנים שונים כגון: ריצה, דילוג או ניתור, לפי קצב המוזיקה או נקישות הגננת.
- ✓ כשהמנגינה נעצרת, כל ילד רץ ונעמד בתוך חישוק אחר.
- ✓ מפעם לפעם תוציא הגננת חישוק.
- ✓ כמובן, שיהיו ילדים שיישארו ללא חישוק. הילדים העומדים בתוך החישוקים יזמינו אותם להצטרף אליהם.
- ✓ המשחק יסתיים כאשר בכל חישוק יעמדו שני ילדים לפחות.



רוקנו את הסל 3

לרוקן את הסל מהכדורים שבו, ולו לשנייה אחת. ומטרת הקבוצה לא לאפשר זאת.

מטרת הפעילות:

זריזות, מהירות תגובה ותיאום עין-יד.

מטרות לימודיות:

חדר נקי ממפגעים. סל ובו כדורים בגדלים ובמרקמים שונים.

תנאים ואביזרים נלווים:

מהלך הפעילות:

- ✓ הסל מלא כדורים.
- ✓ ילד אחד מרוקן את סל הכדורים וזורקם לכל הכיוונים.
- ✓ שאר הילדים מזדרזים לאסוף את הכדורים ולהחזירם לסל (האם הסל יתרוקן?)
- ✓ על הגנת להחליף מדי פעם את הילד שמרוקן את הסל.



גשם ורעם

4

מטרת הפעילות: לשייך הוראות לביצוע.
מטרות לימודיות: ריכוז והקשבה להוראות, מהירות תגובה, התמצאות במרחב.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים נעים בשטח ומגיבים להוראות הגנת.
- ✓ יש להגיב במהירות להוראות ולהשתדל שלא להיות אחרונים.
- ✓ ההוראות הן:
 - 'גשם' - יש לעלות במהירות על אביזר יציב המצוי מעל פני הקרקע.
 - 'רעם' - בחדר: יש לשכב אפיים ארצה ולכסות את האוזניים.
 - בחצר: יש לרדת לעמידה שפופה ולכסות את האוזניים.

אפשרויות נוספות:

להגיב למילים:

- 'יום יפה' - יש לדלג במרחב הכללי.
- 'אליפות שחייה' - יש לשכב על הגב ולהניע את 4 הגפיים באוויר.
- 'רכבת' - יש להסתדר בטור כאשר שתי הידיים מונחות על כתפי החבר שמלפנים. הראשון משמש 'קטר'. יש לנוע תוך כדי השמעת קולות רכבת או צפצוף קטר: "טו, טו".
- 'סופה' - בחדר: יש לשכב אפיים ארצה ידיים מעלה - ולהתגלגל במרחב כשהגוף ישר ומתוח. // בחצר: יש להסתובב עם ידיים לצדדים.
- 'לילה טוב' - לשכב על הצד ולהשמיע קולות של שינה.



פרק א': משחקי זריזות ועוררות

5 העבר כדורים מדלי לדלי

מטרת המשחק:

העברת כדור מדלי מלא בכדורים לדלי ריק.

מטרות לימודיות:

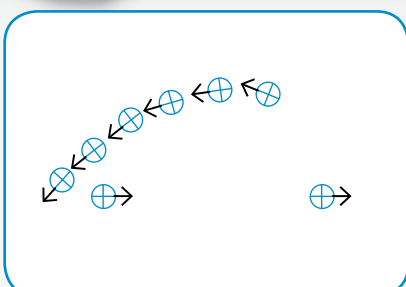
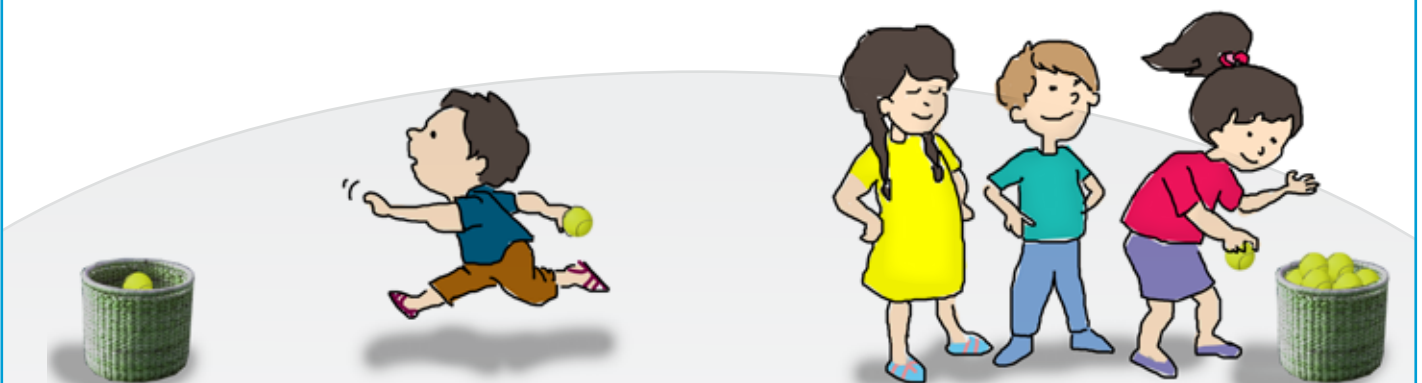
קואורדינציה עין-יד, מהירות פעולה, זריזות, תנועה במרחב.

תנאים ואביזרים נלווים:

מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), שני דליים מפלסטיק וכדורי טניס, ספוג או פלסטיק.

מהלך המשחק:

- ✓ המשתתפים עומדים בטורים ולפניהם דלי ובו כדורי טניס, ספוג או פלסטיק.
- ✓ בהינתן האות - לוקח הראשון בכל טור כדור אחד מן הדלי ורץ להניחו בדלי הריק שעומד מולו.
- ✓ לאחר שהניח את הכדור הוא חוזר בריצה אל הטור, ונוגע במשתתף הבא שחוזר על אותה המשימה.



6 בקבוקים קמים ונופלים

מטרת הפעילות: הפלה והרמה זריזה של בקבוקים.

מטרות לימודיות: דיוק, ויסות כוח, זריזות.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), בקבוקי פלסטיק רבים בגדלים שונים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הגנת תחלק את הילדים לשתי קבוצות במרחב הפעילות.
- ✓ לסימן מוסכם - ילדי קבוצה א' יפילו את הבקבוקים תוך שימוש בידיים בלבד, בעוד שילדי קבוצה ב' יעמידו אותם בזריזות בחזרה.
- ✓ בעיטה בבקבוק אסורה.

גרסה 2:

ילדי קבוצה א' יפילו את הבקבוקים באמצעות איבר שעליו תכריז הגנת, כגון: מרפק, ברך וכיוצא בזה. ילדי קבוצה ב' יעמידו אותם חזרה באמצעות איבר שעליו תכריז הגנת, כגון: מרפקים, כפות רגליים וכיוצא בזה.



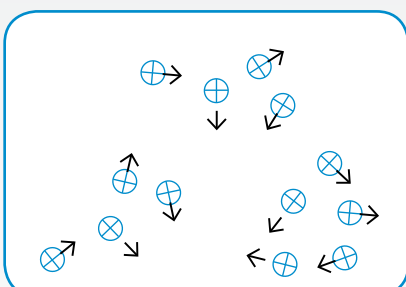
פרק א': משחקי זריזות ועוררות

7 בלון באוויר

- מטרת הפעילות: לשמור את הבלון זמן רב ככל האפשר באוויר.
מטרות לימודיות: שיתוף פעולה, תיאום עין-יד/רגל.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), בלונים.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון לקבוצות בנות 4 - 5 ילדים בקבוצה.
- ✓ כל קבוצה מקבלת בלון ומטרתה לחבוט בבלון מבלי שייפול לרצפה.
- ✓ ניתן להוסיף בלונים לכל קבוצה.



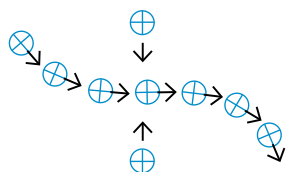
גשר מזהב

8

מטרות המשחק: פעילות בריקוד ובתנועה בהתאם להנחיות.
מטרות לימודיות: הקשבה להוראות במהלך תנועה, שיתוף פעולה, קואורדינציה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ שני ילדים יוצרים 'גשר' על-ידי פשיטת ידיים לפנים באלכסון כלפי מעלה כשידיהם חוברות זו לזו.
- ✓ שאר הילדים עומדים בטור מולם ומתחילים לשיר "בְּנו גשר, בְּנו גשר, בְּנו גשר מזהב, כולם עוברים, כולם עוברים ואחרון נשאר".
- ✓ בזמן השירה עובר טור הילדים מתחת לגשר. כשאומרים את המילים "ואחרון נשאר", שני הילדים שיצרו את הגשר מורידים אותו. הילד שנתפס מתחת לגשר הופך להיות חלק מהגשר יחד עם חבר.



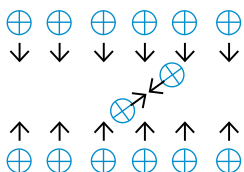
יש לנו תיש

9

מטרת המשחק: מטרות לימודיות: תנאים ואביזרים נלווים: ריקוד - לימוד ותרגול צעדי רדיפה. גיבוש חברתי, שיתוף פעולה, קואורדינציה. מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

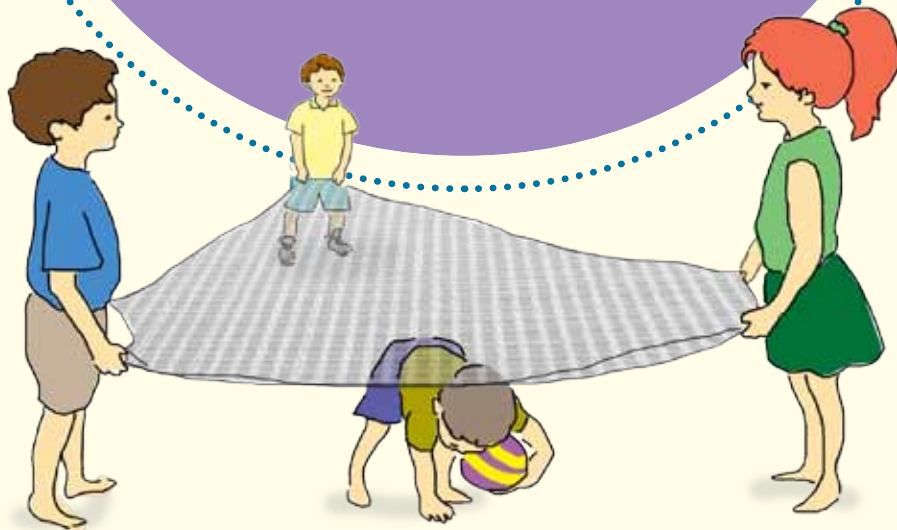
מהלך המשחק:

- ✓ ארגון הילדים בשתי שורות זו מול זו. כל הילדים, פרט לזוג הראשון, מוחאים כף ושרים "יש לנו תיש, לתיש יש זקן, ולו 4 רגליים וגם זנב קטן".
- ✓ שני הילדים הראשונים (הזוג הראשון) מדלגים בצעדי רדיפה בין שתי השורות הלוך ושוב. כשהם חוזרים למקומם הם יוצרים בידיהם 'גשר' על-ידי פשיטת ידיים לפנים באלכסון כלפי מעלה כשידיהם חוברות זו לזו. מתחתיו עוברים כל הילדים.
- ✓ בזמן המעבר מתחת ליגשר' שרים הילדים "במקל, בסרגל, מה שבא ליד" וזאת, עד שכולם חוזרים למקומם המקורי.
- ✓ הזוג הראשון הופך לאחרון, וכן הלאה.





פרק ב':
**משחקי
התמצאות,
ארגון וסדר**



התקבצות בקבוצות

10

מטרת הפעילות: התארגנות בזריזות – מתאים לתחילת פעילות ולחימום האווירה.
מטרות לימודיות: שיתוף פעולה, עבודת צוות.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

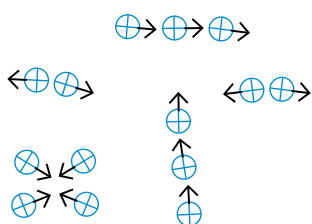
✓ הילדים נעים במרחב התנועתי בצורה חופשית (הליכה, ריצה, דילוג, דהירה וכו').
הגננת מכריזה על מספר. על כל הילדים להתקבץ בקבוצות בהתאם למספר שהוכרז על-ידי הגננת.

פעילויות אפשריות:

1. כשהגננת מכריזה על המספר 2 - על הילדים למצוא בן זוג, לעמוד פנים אל פנים ולתת ידיים לבן הזוג. אפשר גם לעמוד גב אל גב ולנסות לרדת ולקום יחד מבלי לנתק את אחיזת הידיים של בן הזוג.
2. כשהגננת מכריזה על המספר 3 - יצרו הילדים קבוצות בנות 3 משתתפים ועליהם להסתדר בטור, כאשר השני אוחז במותני הראשון, והשלישי במותני השני. לחלופין, ניתן להניח ידיים על כתפי החבר מלפנים ולנוע כירכבת. עליהם לנוע יחדיו מבלי לעזוב איש את רעהו.
3. כשהגננת מכריזה על המספר 4 ומעלה, יצרו 4 ילדים מעגל כשפניהם למרכז. הילדים ינועו יחדיו עם כיוון השעון, ואחר כך כנגד כיוון השעון (לצד אחד ואחר כך לצד השני).

הנחיות לגננת:

1. כדי להקל על הילדים להתקבץ רצוי להכריז בתחילת המשחק על 2 או על 3 מספרים שיש ביניהם זיקה והם יכולים ליהתחבר וליהתפרק בצורה פשוטה כמו: 2, 4, 6, 8 או 3, 6, 9
2. יש להנחות את הילדים ליזום פעילויות בתוך הקבוצה.



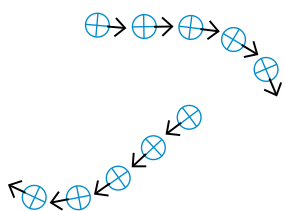
פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר

11 מרבה רגליים

- מטרת הפעילות: התקדמות בקבוצה תוך כדי ישיבה.
מטרות לימודיות: שיתוף פעולה, קואורדינציה.
תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי ממפגעים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מחולקים לקבוצות בנות 4 - 5 משתתפים.
- ✓ כל קבוצה יושבת בטור בפישוק רגליים.
- ✓ כל ילד אווז במותני הילד שיושב לפניו.
- ✓ על ילדי הקבוצה להתקדם יחד על הישבן ברגליים פשוקות לעבר מטרה מסומנת מבלי שהטור יתפרק במהלך המשימה.



הדרקון הענק 12

מטרת הפעילות:

התקדמות בקבוצה.

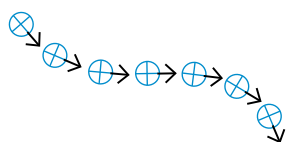
מטרות לימודיות:

שיתוף פעולה, תיאום תנועה.

מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הגנת מארגנת את הילדים בשורות או בטורים בני 5 - 6 ילדים שיצרו את הדרקון.
- ✓ הילדים נעים במרחב התנועתי באופנים שונים כאשר חייב להיות מגע בין המשתתפים. למשל: על-ידי אחיזת ידיים או נגיעה ברגליים.
- ✓ הגנת ממנה ילד שתפקידו הוא ראש הדרקון, והילדים נעים בעקבותיו כמקשה אחת, בו-זמנית, מבלי להתנגש.
- ✓ הגנת מחליפה מדי פעם את ראש הדרקון בכל קבוצה וה'גוף' כולו נע בעקבותיו.



13 הקבוצה הזריזה

- מטרת הפעילות: החלפת מקומות מהירה מבלי להתנגש בחברים.
מטרות לימודיות: זריזות, מהירות, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ לארגן את הילדים לשתי קבוצות שוות בגודלן.
- ✓ כל קבוצה עומדת בצד אחד של החדר בשורה ישרה מול הקבוצה האחרת.
- ✓ להוראה "החלף מקומות" שתי הקבוצות מחליפות ביניהן מקום. מטרת כל קבוצה - להסתדר במהירות כקבוצה בצד השני של החדר או של החצר.
- ✓ ניתן לבקש מהילדים לנוע באופן שונה בכל פעם - בניתורים בשתי רגליים, בקפיצות צפרדע, בקפיצות על רגל אחת, בהתקדמות על ידיים ועל רגליים, בזחילה ועוד.

הערה:

על הגננת להדגיש בפני הילדים שלא להתנגש זה בזה.



14 השורה הקְשׁוּבָה

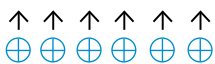
- מטרת הפעילות: לנוע בעקבות הנחיות ילד מבלי שהשורה תתפרק.
- מטרות לימודיות: הבנת הוראות, הכרת המושגים - קדימה, אחורה, הצידה, שיתוף פעולה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ המשתתפים מסתדרים בשורה ונותנים ידיים זה לזה.
- ✓ ילד שנבחר מכריז על כיוון ההתקדמות: "קדימה", "אחורה", "הצידה", "לכיוון הדלת", "לכיוון החלון", והילדים מתקדמים בהליכה תוך שמירה על השורה.

הערות:

- ניתן להפעיל יותר משורה אחת בו-זמנית.
- רצוי להתחיל בשורה בת 5 ילדים.
- ככל שהשורה ארוכה יותר כן קשה יותר להצליח, ולכן מאריכים את השורה בהדרגה.



עמדו לפני

15

מטרת הפעילות: התארגנות בזריזות במרחב במטרה להימצא תמיד אל מול הגנת.

מטרות לימודיות: סדר והתמצאות במרחב התנועתי, מהירות.

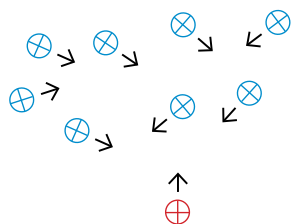
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים לפני הגנת בטווח ראייתה.
- ✓ הגנת משנה מדי כמה שניות את מיקומה - על הילדים לנוע במהירות ולהישאר תמיד לפניה.
- ✓ הגנת תפנה לילדים 'הנעלמים' מטווח ראייתה ותבקש מהם להצטרף לחבריהם.
- ✓ ניתן להוסיף הוראות: "עמדו אחרי", "עמדו בצדדי" - כאשר הגנת מרימה את ידיה לצדדים והילדים נדרשים לבצע את ההוראות בזריזות מבלי לגעת בה.

הערה:

יש לשמור על תנועה מסודרת של הילדים ולא לאפשר להם לדחוף זה את זה.



פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר

המנהיג הקטן

16

מטרת הפעילות: תנועה מסודרת אחר הימנהיג.
מטרות לימודיות: תנועה במרחב, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), מוזיקה עליזה וקצבית או כלי הנותן קצב לתנועה.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים בטורים בני 4 - 5 משתתפים בכל טור (אינם נוגעים זה בזה).
- ✓ הילדים נעים במרחב בטורים, כשהראשון בכל טור הוא הימנהיג.
- ✓ הימנהיג מוביל את טורו במסלולים שונים, וילדי קבוצתו נעים אחריו בטור, תוך שמירה קפדנית על המסלול ועל סדר הטור.
- ✓ בהינתן האות על-ידי הגנת, על הימנהיג ללכת לסוף הטור, והשני בטור הופך להיות הימנהיג החדש. אפשר שהטור יתקדם בהליכה, בריצה, בדילוג, בניתור, בזחילה, ברקיעות ברגליים, בטפיחות על הכתפיים וכד'. שאר הילדים נעים בחיקוי מנהיגם.

הערות:

- ניתן להשתמש במוזיקה כאות לתחילת ההתקדמות וכאות לעצירתה.
- במשחק נדרשת מהילדים התחשבות באחרים והתאמת תנועתם לקבוצה ולקבוצות האחרות הנעות במקביל אליהם.



17 חוט ומחט

מטרת הפעילות: מטרות לימודיות: תנאים ואביזרים נלווים: לתפוס את המחט. דיוק, זריזות. מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל.
- ✓ ילד אחד - המשמש בתפקיד ה'מחט', נע בסללום בין הילדים. הוא מקיף לסירוגין ילד אחד מהצד הפנימי של המעגל וילד אחר מהצד החיצוני של המעגל (תופר).
- ✓ ילד אחר משמש בתפקיד ה'חוט' - עליו לנוע בדיוק במסלול שהתוותה ה'מחט', ועליו לנסות ולתפוס אותה.
- ✓ ה'חוט' יוצא למרדף אחרי שה'מחט' חלפה על פני שני ילדים. או לחלופין, לאחר שהילד בתפקיד ה'חוט' סופר עד 3 מרגע יציאת ה'מחט' לדרכה.

הערה:

יש להקפיד להחליף את הילדים בתפקידי ה'חוט' וה'מחט'.



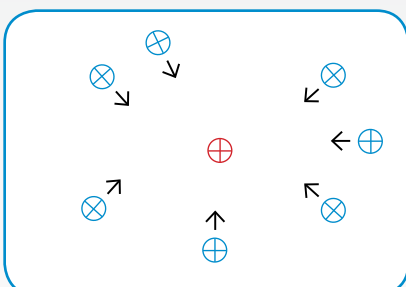
פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר

18 ים - יבשה

- מטרות הפעילות: התמדה והישארות במשחק עד סופו.
מטרות לימודיות: שיפור הניתור, ריכוז והקשבה להוראות, מהירות תגובה.
תנאים ואביזרים נחוצים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חישוקים או גיר לציור מעגלים על הרצפה.

מהלך הפעילות:

- ✓ מניחים חישוקים או מציירים מעגלים על הרצפה כמספר המשתתפים.
- ✓ להכרזת הגנת "ים" - על הילדים לקפוץ לתוך החישוק. עם הכרזתה "יבשה" - עליהם לקפוץ ולעמוד מחוץ לחישוק.
- ✓ הגנת מנסה לבלבל את המשתתפים בקריאות מהירות, ועל המשתתפים לקפוץ למקום הנכון לתוך החישוק או העיגול או החוצה ממנו.



הרמזור 19

מטרת הפעילות:

ציוד להוראות בלתי מילוליות.

מטרות לימודיות:

דריכות, מהירות, זמן תגובה, זיהוי צבעי יסוד ותגובה בהתאם, בלימה, קשר עין והתמצאות במרחב.

תנאים ואביזרים נלווים:

מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), פריטים בצבעים אדום, צהוב, ירוק.

מהלך הפעילות:

✓ הגנת אוחזת בידה 3 פריטים בצבעי הרמזור: אדום, צהוב וירוק.

✓ הילדים נעים במרחב על-פי הוראות הגנת באופנים שונים: דהרות, ריצה, דילוגים וכדומה. עם הרמת פריט צבעוני אחד על-ידי הגנת, על הילדים להגיב בהתאם להנחיות הבאות:

- בהרמת פריט בצבע אדום - יש לבלום ולהיעצר במקום.
- בהרמת פריט בצבע צהוב - יש לבצע ריצה קלה במקום.
- בהרמת פריט בצבע ירוק - יש לנוע על-פי הוראות הגנת.



פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר

20 חפצים נסתרים

- מטרת הפעילות: גילוי חפצים המפוזרים במרחב הפעילות.
- מטרות לימודיות: איפוק, שמירת סוד, שיתוף פעולה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חצר או חדר), חפצים המיועדים להסתרה כמו: כדור, קובייה, כרית וכד'.

מהלך הפעילות:

- ✓ הגנת מחביאה חפץ או חפצים אחדים שידועים מראש לילדים.
- ✓ על הילדים למצוא את החפצים במרחב המשחק בפרק זמן קצוב.
- ✓ ילד שמצא את החפץ אינו מכריז עליו ואינו לוקח אותו, אלא ניגש לגנת ולוחש לה את דבר מקום הימצאו.

הערה:

ניתן לשחק בזוגות, כשכל זוג בתפקיד קבוצה מחפשת.



פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר

21 עוברים מתחת לרשת

מטרת הפעילות:

תנועה מתחת למכשול מבלי לגעת בו.

מטרות לימודיות:

ארגון הגוף במרחב.

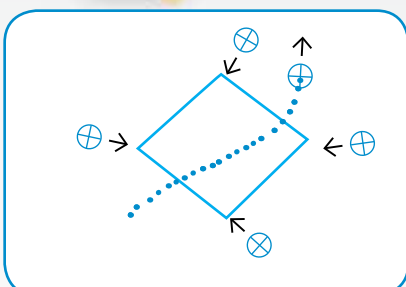
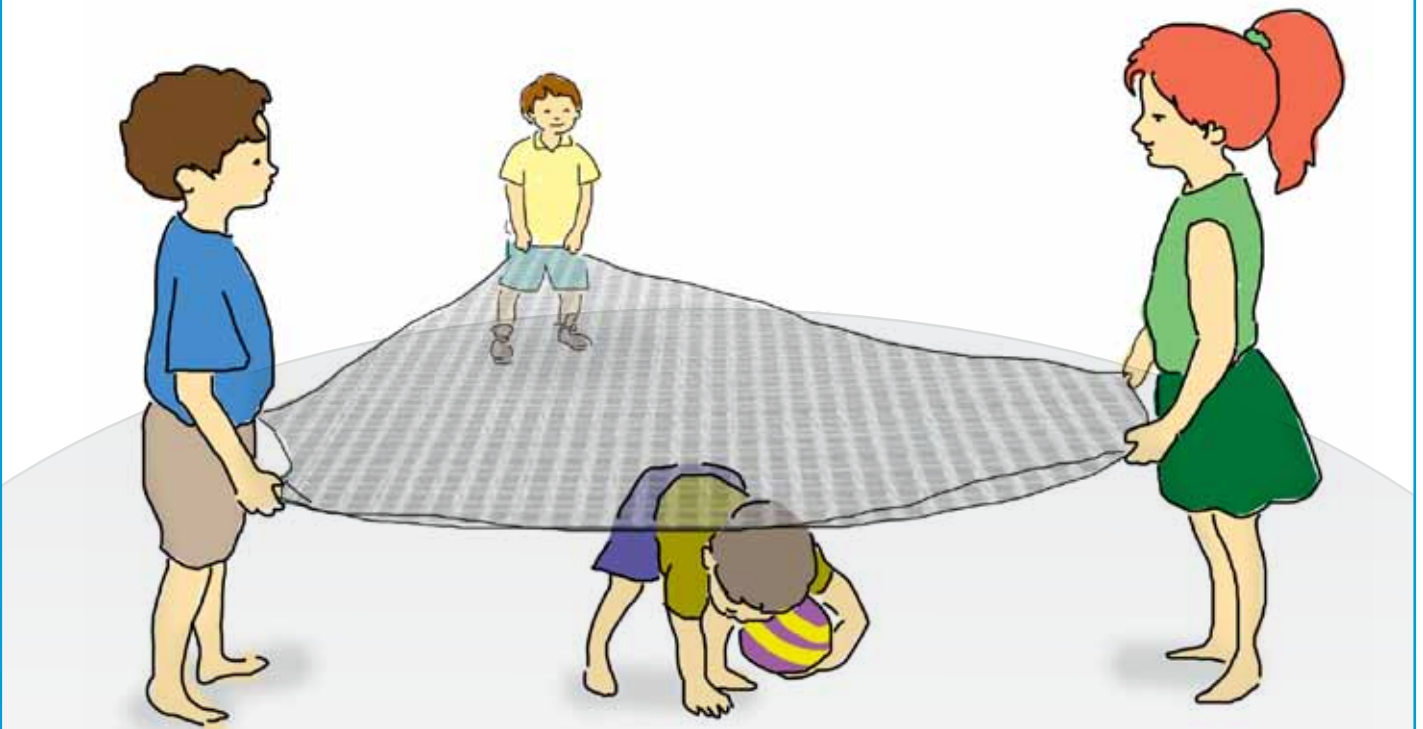
תנאים ואביזרים נלווים:

חדר נקי ללא מפגעים, רשת או שמיכה מתוחה האחוזה על-ידי 2 או 4 ילדים, כדורים או בלונים מנופחים.

מהלך הפעילות:

✓ כל ילד מנסה לעבור מתחת לרשת או השמיכה בהליכת שש, בהליכה שפופה או בזחילה מבלי לגעת בה כשהוא אוחז בכדור או בבלון.

✓ בכל פעם כשמסיימים כל הילדים את המעבר, מורידים את גובה הרשת או השמיכה.



22 הקטר והקרונות

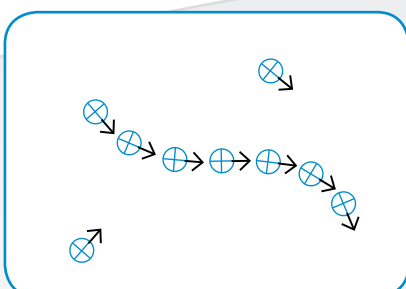
- מטרת הפעילות: היכרות עם חברי הקבוצה, ארגון וסדר.
- מטרות לימודיות: התמצאות במרחב, זיכרון.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), סרטי סימון בצבעים שונים, תוף, תיבה סינית.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מאורגנים בטורים (ידיו של כל אחד על כתפי החבר שלפניו).
- ✓ בכל טור 5 ילדים.
- ✓ כל טור הוא 'רכבת'. העומד בראש ה'רכבת' הוא ה'קטר' ושאר המשחקים בתפקיד 'קרונות'.
- ✓ ה'קטר' מוביל את הרכבת בהליכה במרחב. בהינתן האות נעצרת ה'רכבת' לפרק זמן כלשהו, והילד האחרון בטור ניתק מ'הרכבת' ונותר עומד במקומו.
- ✓ מיד אחר כך ממשיכה ה'רכבת' לנסוע, ובהינתן האות ניתק 'קרון' נוסף.
- ✓ ממשיכים בפעילות עד שכל ה'קרונות' וגם ה'קטר' נעמדים.
- ✓ לסימן של הגנת - מתחיל ה'קטר' לנסוע שוב ולאסוף את ה'קרונות' שניתקו לפי הסדר שניתקו ממנו. המשחק מתנהל עד אשר כל ה'קרונות' מצטרפים אל ה'רכבת', והיא שוב נוסעת.

הערות:

- יש לאפשר לכל ילד לשמש 'קטר'.
- אפשר ללוות את המשחק בכלי עזר שניתן להפיק בעזרתו קצב - תוף, תיבה סינית וכד'.
- אפשר לקבוע 'תחנות' קבועות לקרונות.

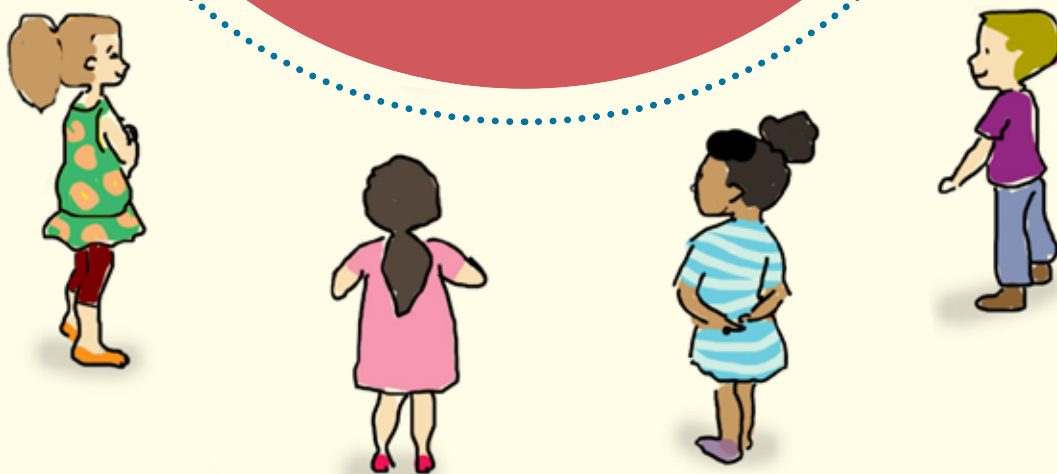


פרק ב': משחקי התמצאות, ארגון וסדר



פרק ג':

משחקי דיוק, מסירה ותכיסה

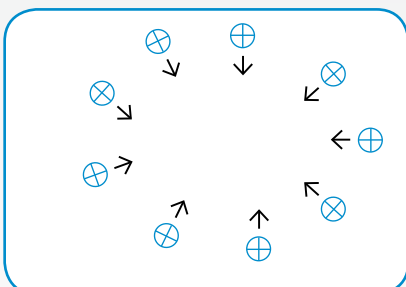
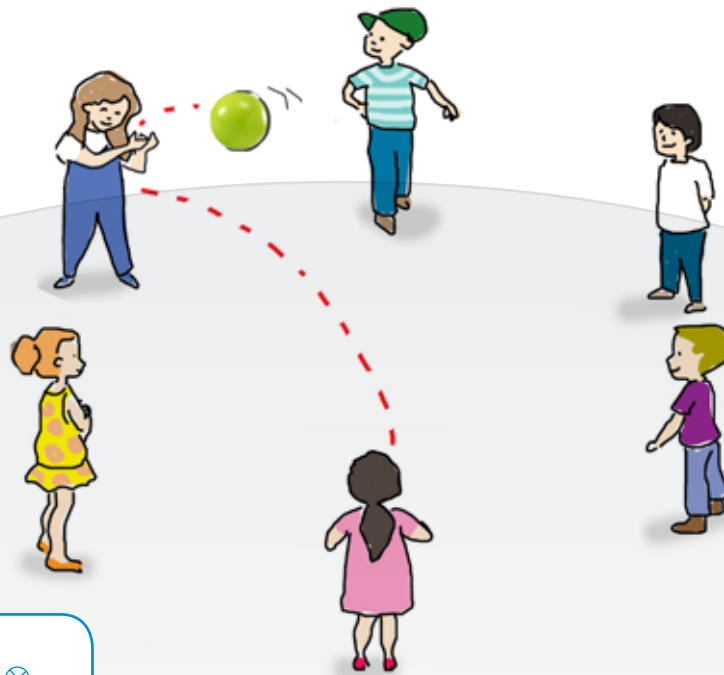


23 המעגל הזריז

מטרת הפעילות: למסור את הכדור במדויק מבלי שייפול.
מטרות לימודיות: מסירה, תפיסה, מנייה.
תנאים ואביזרים נלווים: חצר ללא מפגעים. כדורי ספוג או גומי.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים בקבוצות בנות 6 - 7 משתתפים.
- ✓ לכל קבוצה כדור.
- ✓ עם מתן סימן - מוסרים הילדים את הכדור מילד לילד ומונים בקול את מספר המסירות והתפיסות המוצלחות.
- ✓ אם הכדור נופל, מתחילה הספירה מחדש.
- ✓ אסור למסור את הכדור לילדים העומדים בסמוך למוסר (מימינו ומשמאלו).



24 הכדור הכי קרוב

מטרת הפעילות: לגלגל את הכדור למקום הקרוב ביותר לכדור הסימון.
מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, ריכוז ודיוק.

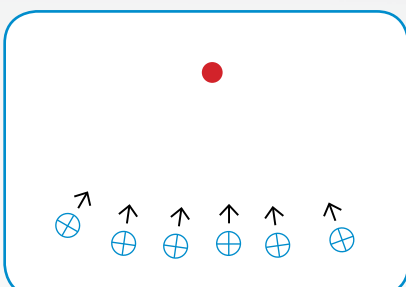
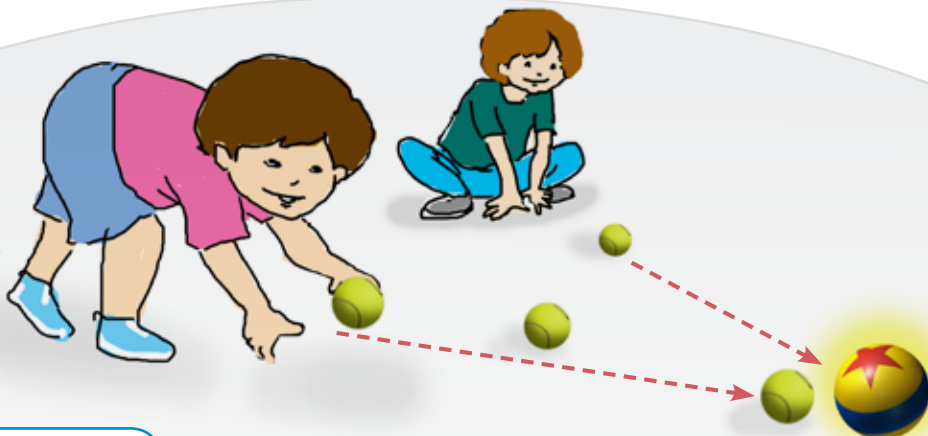
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדורי פלסטיק (בגודל כדור טניס) או כדורי גומי קטנים בצבעים שונים, 'כדור סימון' בצבע שונה משאר הכדורים.

מהלך הפעילות:

✓ מניחים את כדור הסימון במרחק של 3 - 10 מ' מהילדים (המרחק בהתאם ליכולת של הילדים). לכל ילד 3 כדורים. כל ילד מגלגל בתורו כדור, כך שיתקרב עד כמה שניתן לכדור הסימון.

הערות:

- מותר לפגוע בכדור הסימון או בכדור של הקבוצה השנייה ולהזיזו מהמקום שבו הוא מונח.
- המשחק מסתיים כשכל אחד מהילדים זורק לפחות 3 כדורים.



25 הילד במעגל

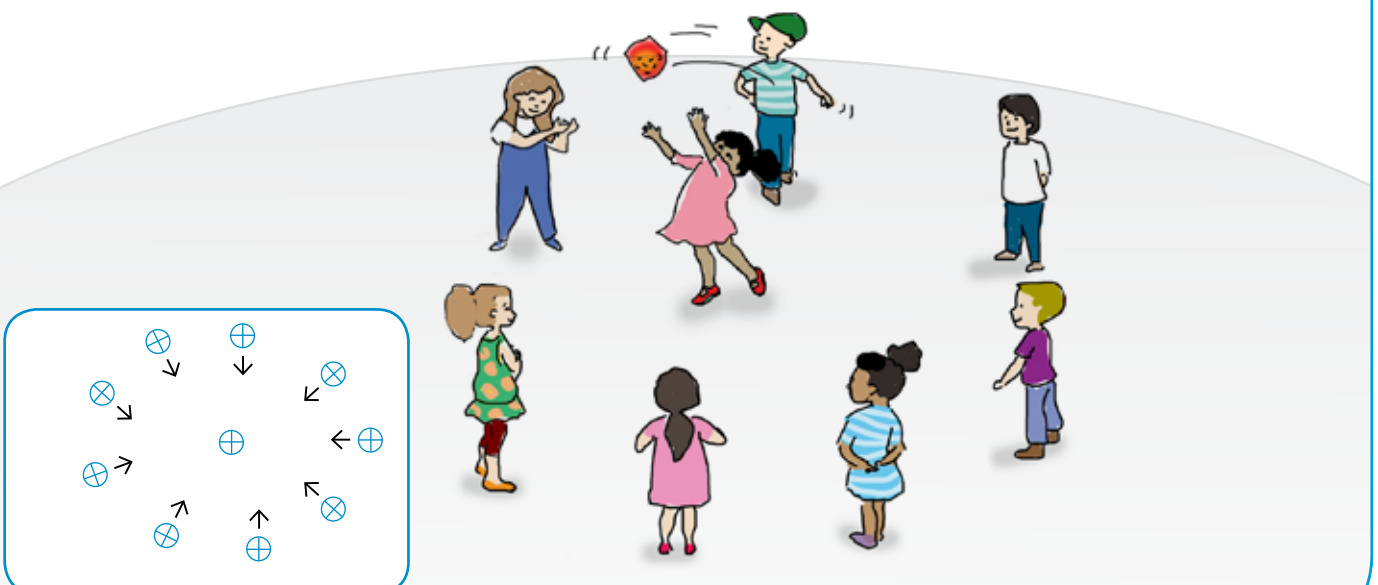
- מטרת הפעילות: הנעת חפץ במעגל מבלי שייתפס.
מטרות לימודיות: דיוק במסירה ובתפיסה, זריזות, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר). שקיות שעועית כמספר המעגלים.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון במעגלים בני 6 - 7 ילדים כל אחד.
- ✓ במרכז כל מעגל עומד ילד.
- ✓ הילדים העומדים במעגל מוסרים את השקית בין המשתתפים, בעוד שהם מנסים למנוע מהעומד במרכז לגעת בה.
- ✓ הילד העומד במרכז המעגל מנסה לגעת בשקית בזמן מעופה.
- ✓ אם הצליח לגעת - ייכנס הילד הזורק במקומו למרכז המעגל.
- ✓ אם הילד שעומד במרכז המעגל אינו מצליח לגעת בשקית במשך כ- 1/2 דקה, בוחרת הגננת בילד אחר שייכנס למרכז.

הערות:

- אין למסור את השקית לילדים שעומדים בסמוך למחזיק בה.
- ניתן לשחק במשחק באמצעות כדור ספוג.

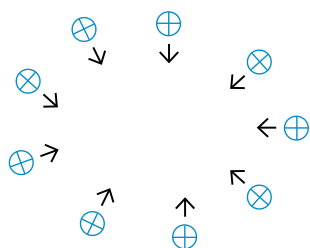
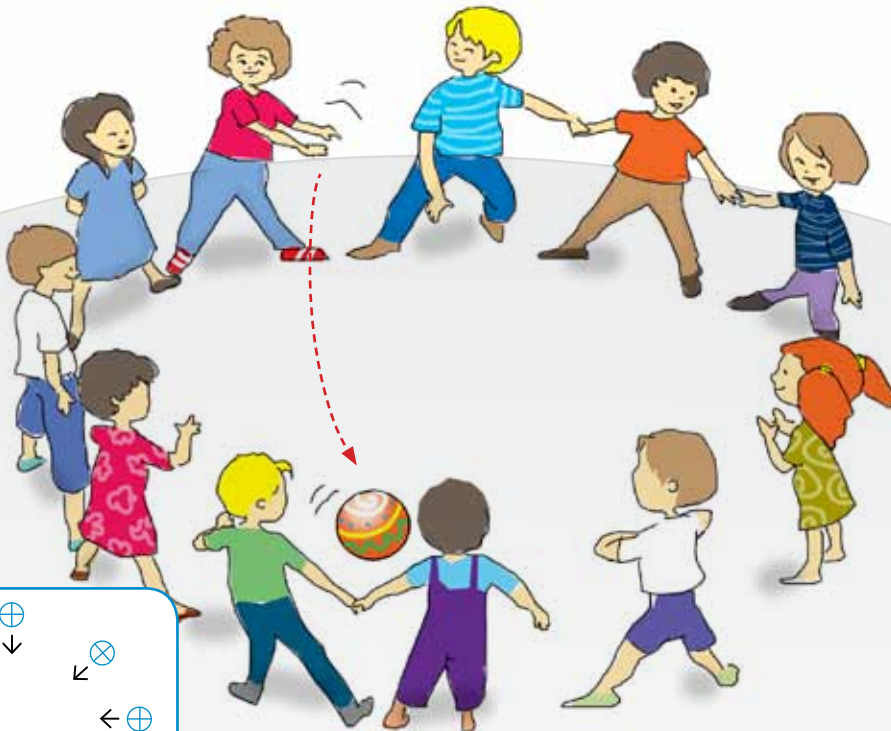


כדורגל סיני 26

- מטרות הפעילות: להבקיע שערים רבים ככל האפשר ולהימנע מלספוג שער.
מטרות לימודיות: ריכוז, תיאום עין-יד ומנייה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור גומי או ספוג.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל ברגליים מפושקות (כף רגלו של האחד צמודה לכף רגלו של שכנו במעגל), הישערי הוא הרווח בין הרגליים של כל משתתף.
- ✓ הגנת תניח כדור במרכז המעגל.
- ✓ על הילדים לגלגל את הכדור באמצעות כף היד או באגרוף, כדי להבקיע שערים רבים ככל האפשר בין רגלי ילדים אחרים.
- ✓ על כל ילד להגן על ישערו, ולנסות למנוע מהכדור מלעבור דרכו.

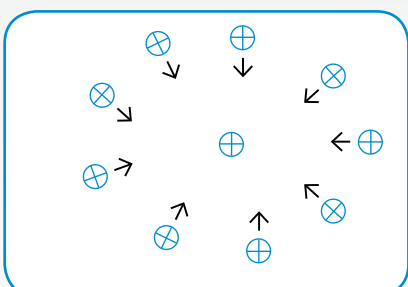
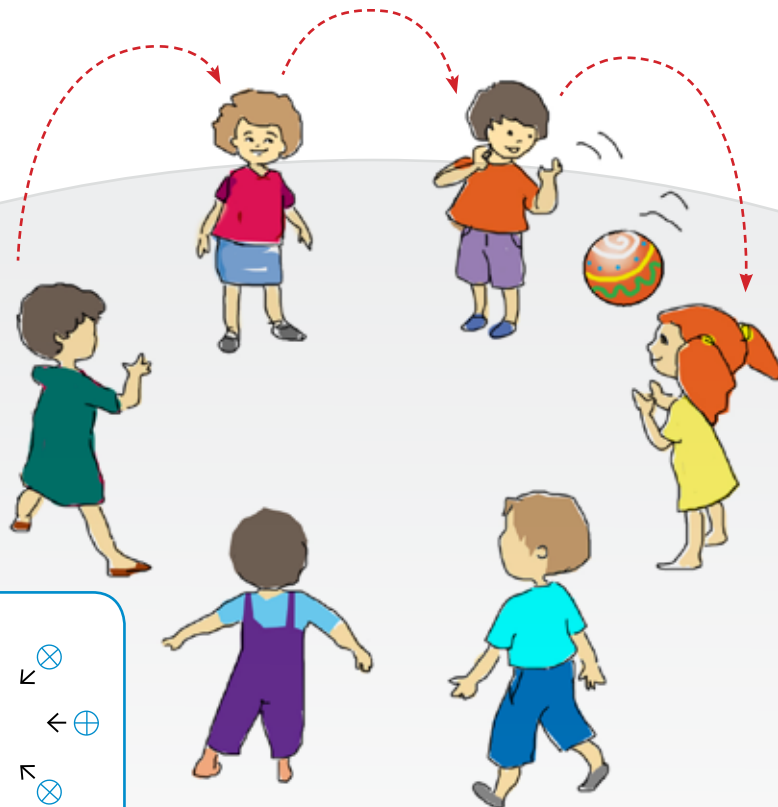


הכדור המהיר 27

המטרות: להעביר את הכדור סביב המעגל מהר ככל האפשר.
מטרות לימודיות: מהירות, זריזות, שליטה בכדור.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר). כדורים רכים כמספר הקבוצות המשחקות.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מסודרים במעגלים בקבוצות בנות 6 - 7 ילדים.
- ✓ לכל קבוצה כדור.
- ✓ כל קבוצה תעביר את הכדור במהירות מיד ליד בכיוון השעון.
- ✓ עם מתן סימן על-ידי הגנת - תשנה הקבוצה את כיוון תנועת הכדור.
- ✓ ניתן להוסיף כדור.
- ✓ שני הכדורים ממשיכים לנוע במעגל באותו כיוון. כשעל הילדים לשמור על קצב תנועת הכדורים ולא לאפשר להם להיפגש או ליהשיג' האחד את האחר.



פרק ג': משחקי דיוק, מסירה ותפיסה

גשר ומנהרה

28

- מטרת הפעילות: יכולת לנוע במהירות עם כדורים במסלול משתנה.
- מטרות לימודיות: התמצאות במרחב, התנסות במושגי מרחב - 'מעל' ו'מתחת', שיתוף פעולה, מהירות, זריזות.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדורי ספוג או כדורים רכים אחרים.

מהלך הפעילות:

אפשרות 1

- ✓ הילדים עומדים בטורים (עד 6 ילדים בטור), כל ילד ראשון בטור מחזיק כדור.
- ✓ הראשון בטור מעביר את הכדור מעל ראשו שלו לעומד מאחוריו. השני מעביר לשלישי, וכן הלאה.
- ✓ האחרון שמקבל את הכדור רץ לתחילת הטור ומתחיל את המשימה מחדש.

אפשרות 2

- ✓ הילדים עומדים בטורים (עד 6 ילדים בטור), כל ילד ראשון בטור מחזיק כדור.
- ✓ הילדים עומדים בפישוק ומעבירים את הכדור בין הרגליים.
- ✓ האחרון שמקבל את הכדור זוחל בין רגלי הילדים העומדים בפישוק לתחילת הטור ומתחיל את המשימה מחדש.

אפשרות 3

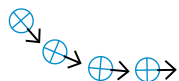
- ✓ הילדים עומדים בטורים בפישוק, הכדור בידי מי שעומד ראשון, המעביר את הכדור בין הרגלים לבא אחריו.
- ✓ האחרון מקבל את הכדור ורץ בצד הטור לתחילתו, ומתחיל את המשימה מחדש.

אפשרות 4

- ✓ הילדים עומדים בטורים ומעבירים כדור לסירוגין - אחד מעל לראש והשני בין הרגליים, וכן הלאה.

הערה:

- יש להתנסות בכל אפשרות כמה פעמים עד שהילדים מבצעים את המשימה ללא טעויות.



פרק ג': משחקי דיוק, מסירה ותפיסה

הכדור הלוהט 29

- מטרת הפעילות: העברת כדור מהירה במעגל.
מטרות לימודיות: זריזות, מהירות, דיוק, איפוק.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ספוג או כדור-ים, שקיות עדשים/ אפונים.

מהלך הפעילות:

אפשרות 1

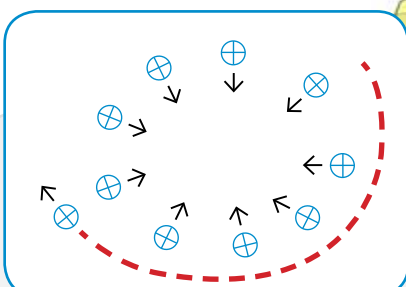
- ✓ הילדים יושבים במעגל כשאחד מהם מחזיק כדור.
- ✓ הילדים ידמיינו שהכדור 'לוהט' ולכן יש להיפטר ממנו במהירות על-ידי גלגולו לילד אחר.

אפשרות 2

- ✓ הילדים מעבירים זה לזה 'תפוח אדמה לוהט' (שקית אפונים/ כדור ספוג) בזריזות, כאשר אין להחזיק את התפוח הלוהט יותר מעשר שניות. בכל פעם שיתפוח הלוהט ביד הילד סופרת הגנת או נוקשת על תוף עד 10. מי שהתמהמה ו'התפוח הלוהט' נשאר בידו מעל 10 שניות, יקום ויקיף את המעגל בריצה קלה. לאחר מכן יחזור למקומו וימשיך לשחק.

ניתן לשחק כשהילדים:

- א. בעמידה במעגל ומוסרים זה לזה במהירות.
- ב. בשכיבת אפיים (על הבטן, כשהראש מופנה למעגל).



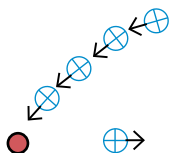
פרק ג': משחקי דיוק, מסירה ותפיסה

30 השחל טבעת

- מטרת הפעילות: להשחיל טבעת על חרוט (קונוס) או על רגלי כיסא הפוך.
מטרות לימודיות: דיוק במטרה, פיתוח מהירות, תיאום עין-יד, ספירה, עבודת צוות.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חרוטים (קונוסים), כיסאות, טבעות גומי/פלסטיק – כמספר הילדים, גיר לסימון, כלי כתיבה, כרטיסייה אישית/קבוצתית.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון בקבוצות בנות 3 - 4 ילדים בכל קבוצה.
- ✓ כל קבוצה עומדת בשורה (על קו מסומן) כשבידי כל ילד טבעת גומי או פלסטיק.
- ✓ לפני כל ילד חרוט או כיסא הפוך.
- ✓ כל ילד מנסה להשחיל את הטבעת על החרוט (קונוס) או על רגלי הכיסא.
- ✓ לאחר כל ניסיון רץ הילד לעבר הטבעת, מרים אותה וחוזר אל קו ההתחלה לניסיון נוסף.
- ✓ כל ילד מנסה להשחיל את הטבעת פעמים רבות בפרק זמן נתון.
- ✓ כל קבוצה מסמנת בכרטיסייה שלה את מספר ההשחלות של כל חברי הקבוצה.
- ✓ בהיעדר ציוד רב ניתן לפעול בטורים בני 3 - 4 ילדים, כאשר לכל טור נדרשים חרוט ו-3 טבעות. הראשון בטור זורק 3 פעמים, שאחריהן הוא אוסף את הטבעות, מעבירן לעומד אחריו ומצטרף לסוף הטור.



גוגואים / אג'ואים 31

מטרת הפעילות: לזרוק את הגוגואים/ אג'ואים ולהגיע עם הגרעין לנקודה הקרובה ביותר לקיר.

מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, ויסות כוח, דיוק, ספירה.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים וישר בסמוך לקיר, חרצני משמש (גוגואים/ אג'ואים).

מהלך הפעילות:

- ✓ עומדים בטורים בני 3 - 4 ילדים בקבוצה.
- ✓ כל אחד בתורו זורק גרעין (גוגוי) לעבר הקיר במטרה להגיע עם הגוגוי לנקודה הקרובה ביותר לקיר.
- ✓ החרצן שנוחת בנקודה הקרובה ביותר לקיר מזכה את בעליו בכל החרצנים שזרקו יתר המשתתפים לפניו.



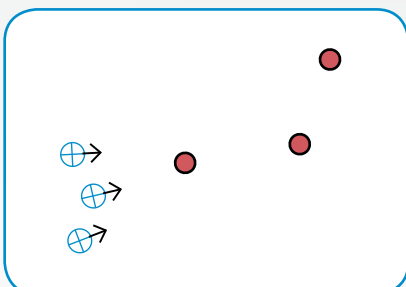
פרק ג': משחקי דיוק, מסירה ותפיסה

גולות 32

מטרת הפעילות: סיום מסלול היבורות.
מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, ריכוז ודיוק.
תנאים ואביזרים נלווים: מגרש חולי וגולה לכל משתתף.

מהלך הפעילות:

- ✓ חופרים 3 בורות קטנים בחול.
- ✓ כל ילד מנסה בתורו להכניס את הגולה שבידו לתוך הבור על-ידי הדיפתה בעזרת אגודלו.
- ✓ אם הגולה נכנסה לבור מקבל הילד תור נוסף בניסיון להתקדם לבור הבא.

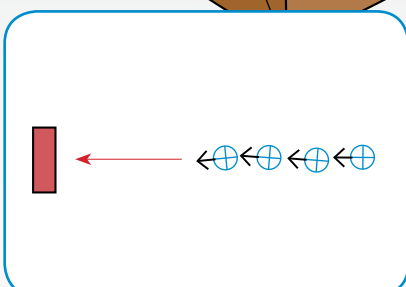
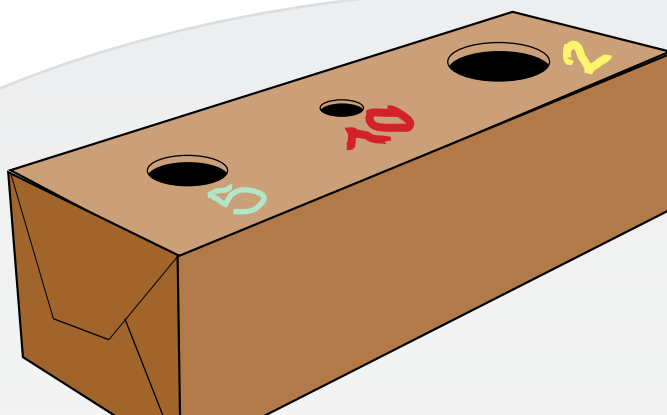


גוגואים למטרה 33

מטרת הפעילות: קליעת חרצנים - גוגואים למטרה.
מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, דיוק, זיהוי מספרים ומנייה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חרצנים, קופסת קרטון, כלי כתיבה.

מהלך הפעילות:

- ✓ מכינים קופסת קרטון ובה חורים בגדלים שונים, רושמים ליד כל חור מספרים.
- ✓ על הילדים לקלוע באמצעות החרצנים לחור שבו בחרו.
- ✓ כל קליעה מזכה את הילד בנקודות (בהתאם למספרים הרשומים ליד החורים).

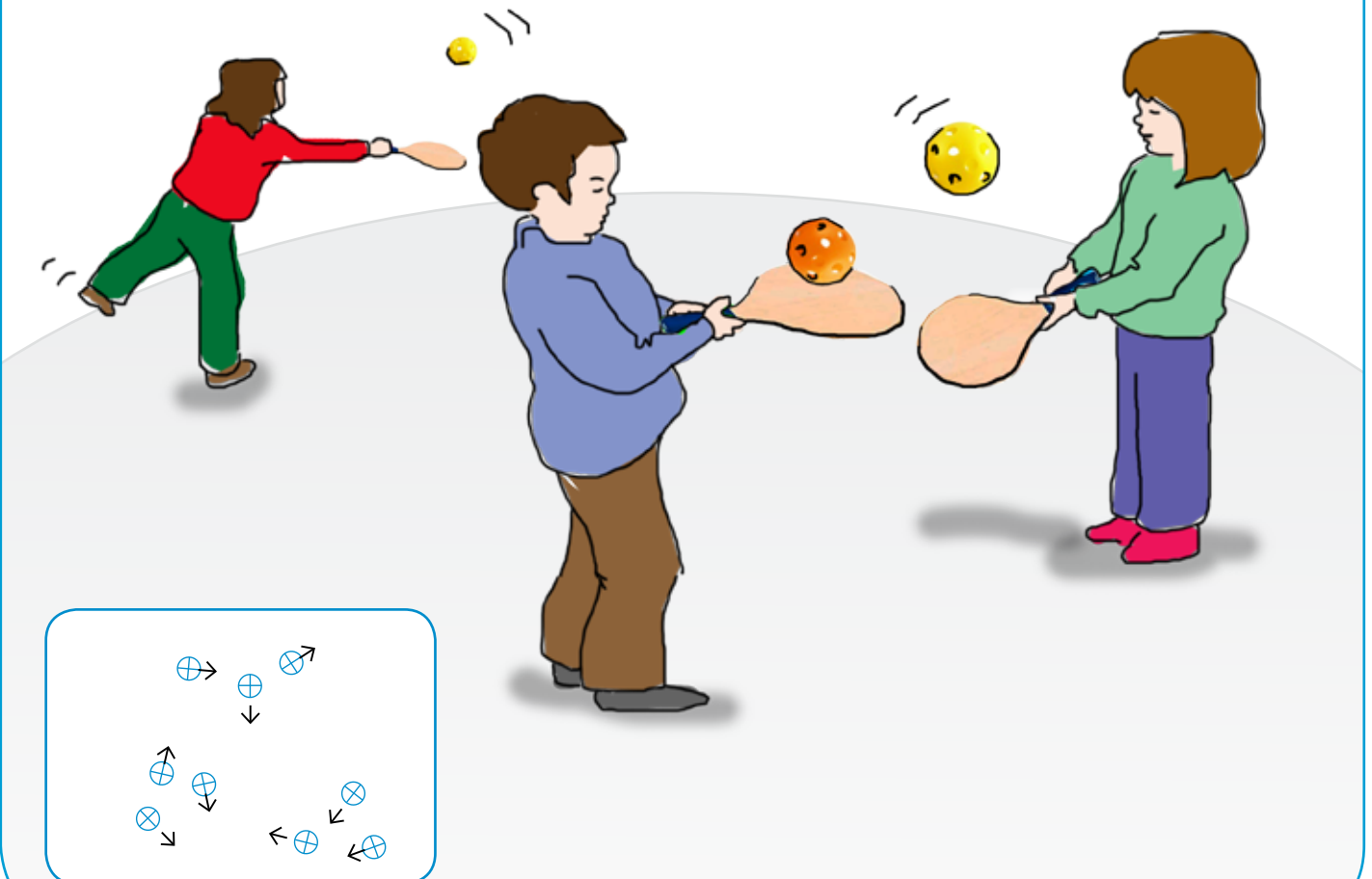


34 רק אני והמחבט שלי

מטרת הפעילות: להקפיץ את הכדור על המחבט.
מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, מהירות תגובה, ריכוז ודיוק.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), מחבט וכדור טניס שולחן.

מהלך הפעילות:

- ✓ לארגן את הילדים בזוגות או בשלשות.
- ✓ להקפיץ את הכדור ולהחזיקו באוויר זמן ממושך ככל האפשר.
- ✓ בנפילת הכדור על הקרקע מעבירים את המחבט ואת הכדור לילד אחר בקבוצה.



כדורת קבוצתית

35

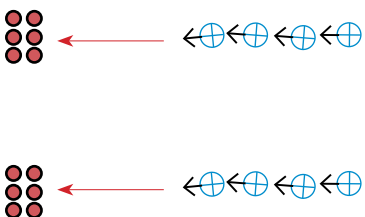
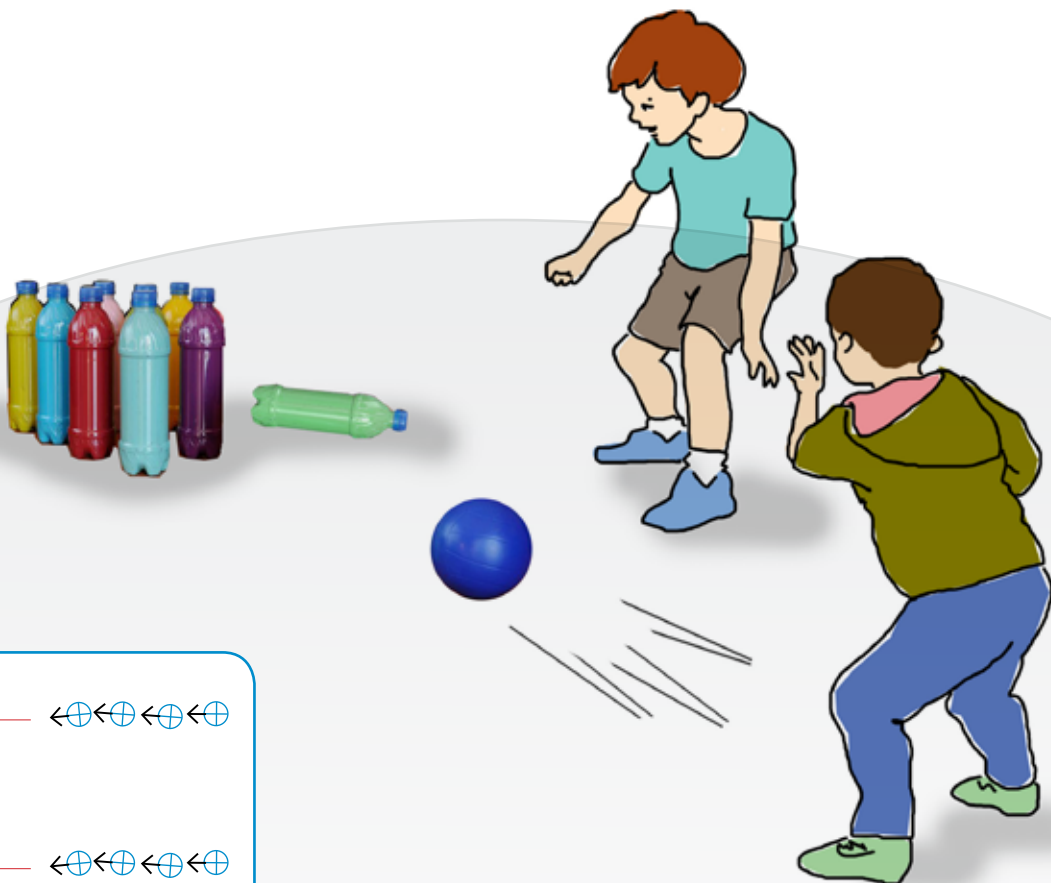
מטרת הפעילות: הפלת בקבוקים בעזרת כדור.

מטרות לימודיות: דיוק וזריזות.

תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי, בקבוקי פלסטיק (מלאים בחול בגובה של 5 ס"מ), כדורי ספוג או כדורי גרביים.

מהלך הפעילות:

- ✓ כל קבוצה מניחה את הבקבוקים שלה על ספסל או על קו מסומן על הרצפה ועומדת משני צידי הבקבוקים במרחק המותאם לגיל הילדים.
- ✓ כל ילד מקבל כדור ספוג רך.
- ✓ עם מתן סימן, זורקים כל הילדים את הכדורים אל הבקבוקים.
- ✓ איזו קבוצה תפיל יותר בקבוקים?



פרק ג': משחקי דיוק, מסירה ותפיסה



פרק ד':

משחקי תופסת



תופסת רגילה

36

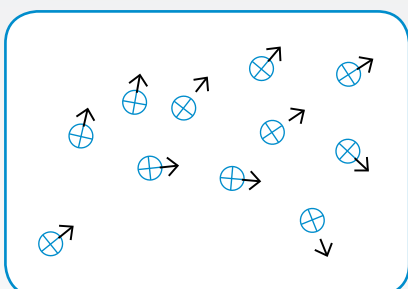
מטרת הפעילות: לגעת באחד הילדים הבורחים.

מטרות לימודיות: ריצה, מהירות, זריזות, שינויי כיוון בתנועה, התמצאות במרחב.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מפוזרים במרחב הפעילות.
- ✓ אחד הילדים נבחר להיות התופס.
- ✓ עליו לנסות לגעת באחד הילדים המשתתפים.
- ✓ בהינתן סימן - הילדים בורחים מפני התופס.
- ✓ ילד שנגעו בו הופך להיות התופס.



תופסת עכברים 37

מטרת הפעילות:

לגעת בילדים הבורחים.

מטרות לימודיות:

ריצה, מהירות, זריזות, שינויי כיוון בתנועה, התמצאות במרחב, שיתוף פעולה.

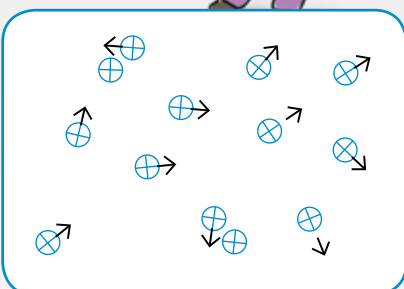
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מפוזרים במרחב הפעילות.
- ✓ אחד הילדים נבחר להיות התופס.
- ✓ בהינתן האות - הילדים בורחים מפניו ועליו לנסות לגעת באחד מהם.
- ✓ ילד שנתפס עומד במקומו, מפשק את רגליו ומרים את ידיו לצדדים.
- ✓ ניתן ליהצילו ולהחזירו למשחק, כיצד? - אחד הילדים שטרם נתפס זוחל בין רגליו.
- ✓ הערה: בזמן המעבר בין רגלי התופס, התופס אינו רשאי לתפוס את התופס ו/או את מצילו.
- ✓ ילד שנתפס הופך להיות התופס.
- ✓ על הגנת להחליף מדי פעם את התופס.

בטיחות:

יש להנחות את הימצילים לזחול מלפנים לאחור בלבד.



תופסת מנהרה ועץ

38

מטרת הפעילות: לגעת בילדים הבורחים.

מטרות לימודיות: ריצה, מהירות, שינויי כיוון בתנועה, התמצאות במרחב, שיתוף פעולה, תגובה מתאימה לגירוי חזותי.

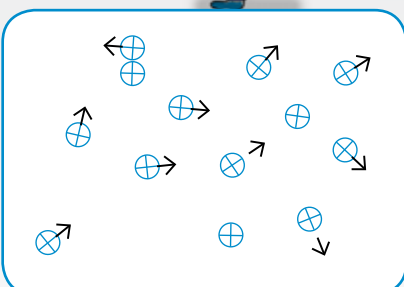
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מפוזרים במרחב הפעילות.
- ✓ אחד הילדים נבחר להיות התופס.
- ✓ בהינתן האות - הילדים בורחים מפניו ועליו לנסות לגעת באחד מהם.
- ✓ ילד ש'נתפס' בוחר באחת משתי האפשרויות הבאות:
 - מנהרה - עמידת פישוק ידיים לצדדים.
 - עץ - עמידה על רגל אחת, שתי ידיים צמודות מעל הראש.
- ✓ ניתן להציל את הילד בהתאם לאופן עמידתו:
 - הצלה ממנהרה - זחילת המציל בין רגלי הנתפס מלפנים לאחור.
 - עץ - הקפת הילד העומד בדילוגים על רגל אחת.
- ✓ על הגנת להחליף את התופס מדי פעם.

הערה:

- בזמן 'ההצלה' התופס אינו רשאי לתפוס את המציל ו/או את ה'נתפס'.



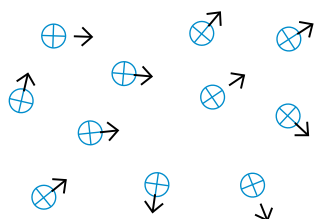
פרק ד': משחקי תופסת

39 תופסת נחשים

- מטרת הפעילות: לזחול במהירות ולגעת ברגלי הילדים.
מטרות לימודיות: התקדמות בזחילה, זריזות, שינוי כיוון, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי וללא מפגעים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מפוזרים בחדר, במרחב הפעילות שהוגדר.
- ✓ ילד אחד הוא ה'נחש'. ה'נחש' מתקדם בזחילה כששאר הילדים מתקדמים בהליכה.
- ✓ ילדים שה'נחש' נגע ברגליהם הופכים להיות 'נחשים' ומצטרפים לתופס בזחילה.
- ✓ המשחק מסתיים כאשר כל הילדים נתפסו והפכו להיות 'נחשים'.
- ✓ הגנת תחליף בכל סבב את ה'נחש' הראשון.





תופסת אטבים 40

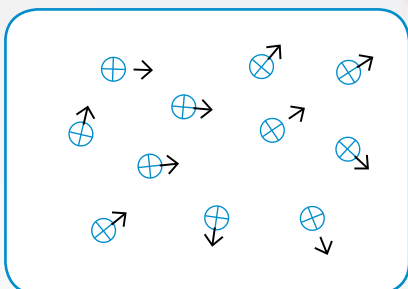
מטרת הפעילות: להוריד אטבים מחולצות הילדים.

מטרות לימודיות: זריזות, תיאום עין-יד.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), 4 אטבים לכל ילד, 'סלי אשפה' לאיסוף אטבים.

מהלך הפעילות:

- ✓ לכל ילד 4 אטבים מוצמדים לחולצתו.
- ✓ הילדים נעים במרחב ומנסים להוריד מילדים אחרים אטבים רבים ככל האפשר.
- ✓ בכל פעם שיש בידי ילד 5 אטבים עליו להכניס אותם לאחד מהסלים המונחים בצידי מרחב הפעילות, ולהמשיך לשחק.
- ✓ ילד ממשיך לשחק גם אם כל האטבים שלו הורדו ממנו, והוא ממשיך לנסות להוריד אטבים מילדים אחרים.
- ✓ המשחק מסתיים כשכל האטבים הורדו מחולצות הילדים ונמצאים ב'סלי האשפה'.

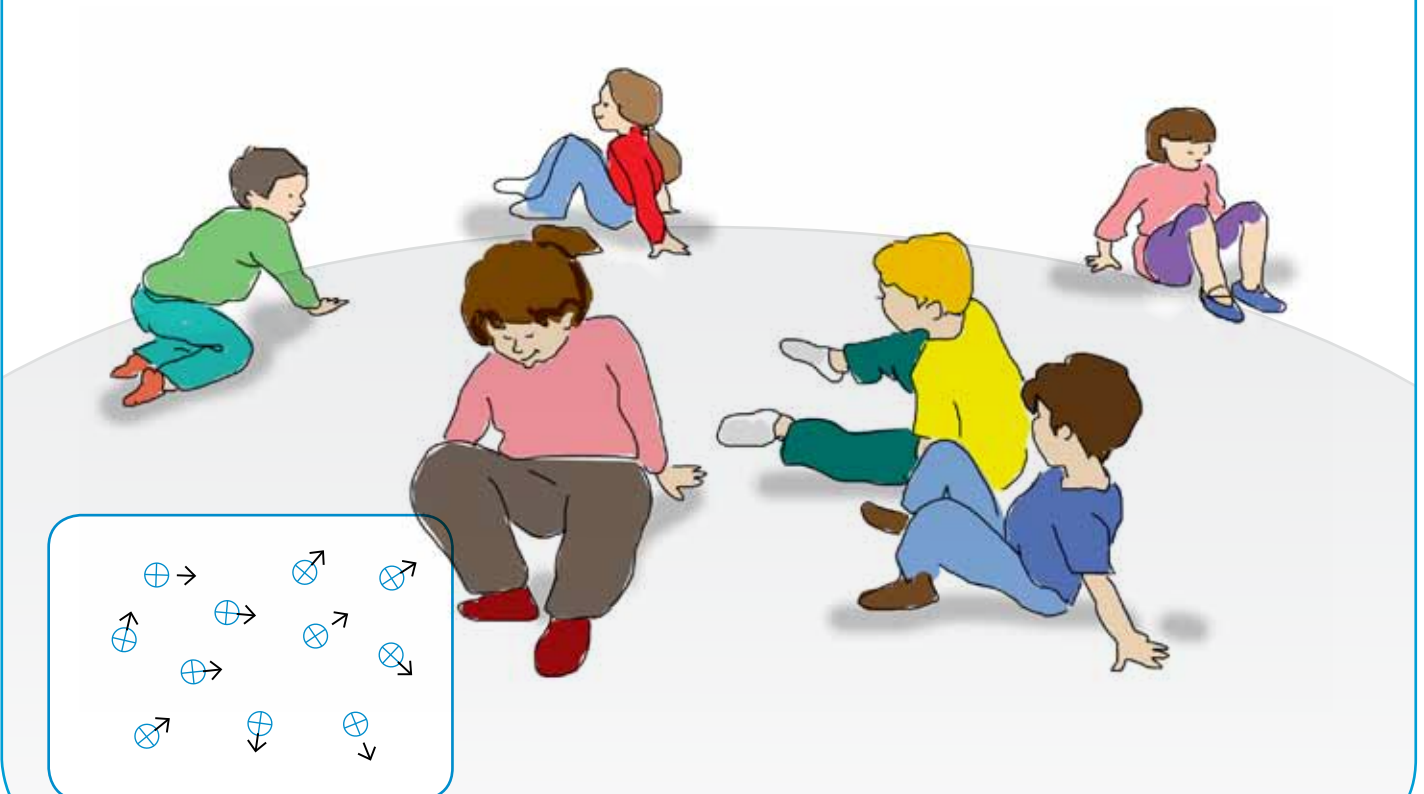


41 תופסת ישיבה

מטרת הפעילות: לתפוס ילדים בורחים.
מטרות לימודיות: זריזות, בידוד איברים, כוח ידיים.
תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי וללא מפגעים, משטחי חצר מרוצפים ונקיים ממפגעים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הגנת בוחרת ילד תופס.
- ✓ הילדים המשחקים והתופס יושבים על הרצפה.
- ✓ על התופס לגעת בחבר באמצעות כף רגלו או כף ידו. ילדים שהתופס נגע בהם נשכבים או נעמדים בעמידת שש.
- ✓ כדי ליהצילי, על אחד הילדים המשחקים לגעת בנתפס. הנתפס ששוחרר ממשיך לשחק.
- ✓ מדי פעם יש להחליף תופס.
- ✓ ניתן להוסיף תופסים במהלך המשחק.



42 תופסת צבעים

מטרות הפעילות:

זיהוי חפץ בצבע המתאים ונגיעה בו.

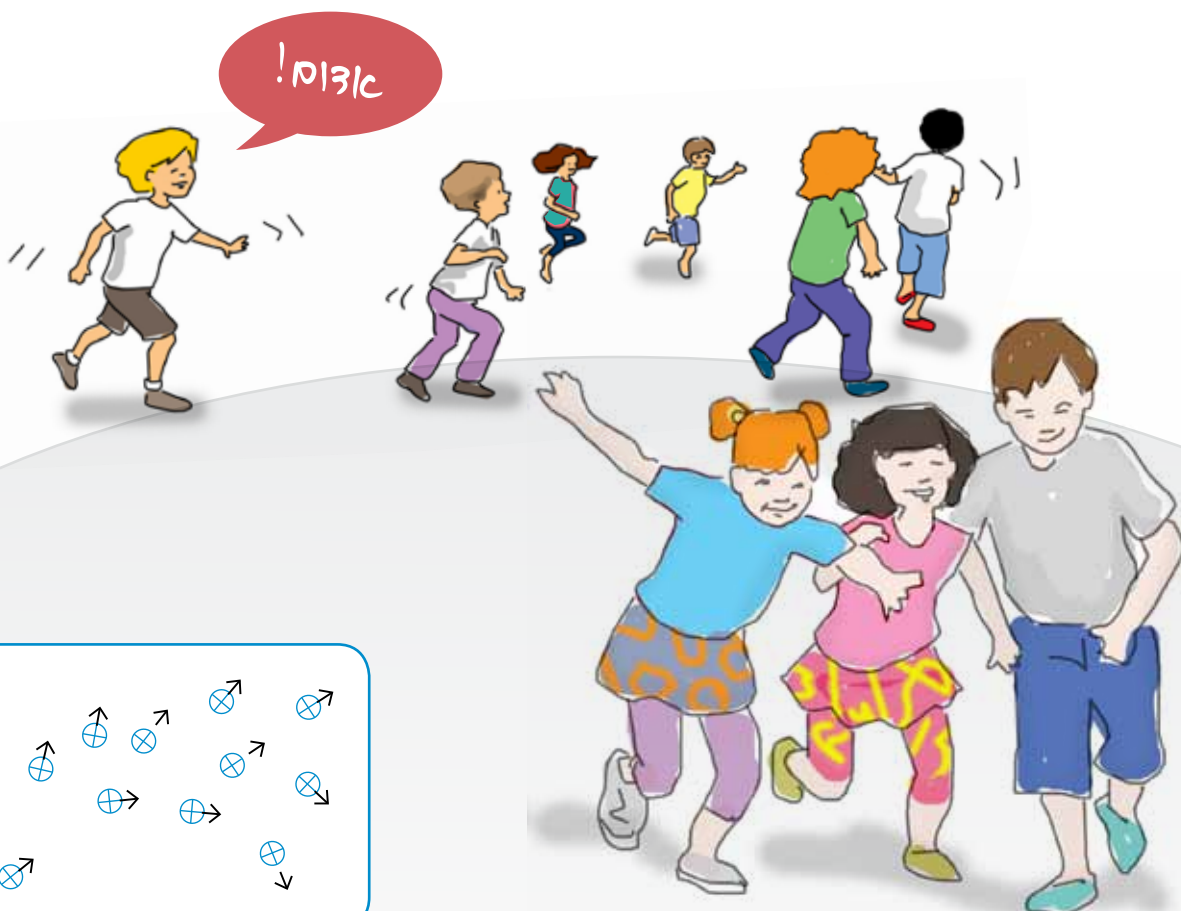
מטרות לימודיות:

זריזות, מהירות, זיהוי צבעים, הקשבה להוראות, התמצאות במרחב.

תנאים ואביזרים נלווים: חצר ללא מפגעים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מפוזרים במרחב הפעילות.
- ✓ התופס מכריז בקול על צבע מסוים.
- ✓ הילדים ממהרים לגעת בחפץ או בלבוש בצבע שהוכרז עליו, וכך הם מוגנים מתפיסה.
- ✓ התופס מנסה לגעת בילד שטרם הספיק לגעת בצבע שהוכרז עליו.
- ✓ הילד שנתפס הופך להיות תופס והוא מכריז על צבע אחר.



פרק ד': משחקי תופסת

43 תופסת צבעים בקבוצות

מטרת הפעילות:

לתפוס ילדים בורחים.

מטרות לימודיות:

פיתוח זריזות, מהירות, ניתורים, עזרה לחבר, זיהוי צבעים, הקשבה להוראות, שיתוף פעולה.

תנאים ואביזרים נלווים:

מרחב פעילות נקי ממפגעים (חצר), סרטי סימון צבעוניים ב-4 צבעים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מחולקים ל-4 קבוצות. לכל קבוצה סרט סימון בצבע אחר.
- ✓ הגנת מכריזה על שם הצבע של אחת הקבוצות. ילדי הקבוצה שצבעה הוכרז מנסים לגעת במספר גדול ככל האפשר של ילדים אחרים הבורחים מהם.
- ✓ ילד שנתפס - מנתר במקום עד שילד אחד מן הבורחים נוגע בו ומצילי אותו.
- ✓ לאחר כ-30 שניות הגנת מכריזה על צבע אחר.



44 הארנבות הצבעוניות

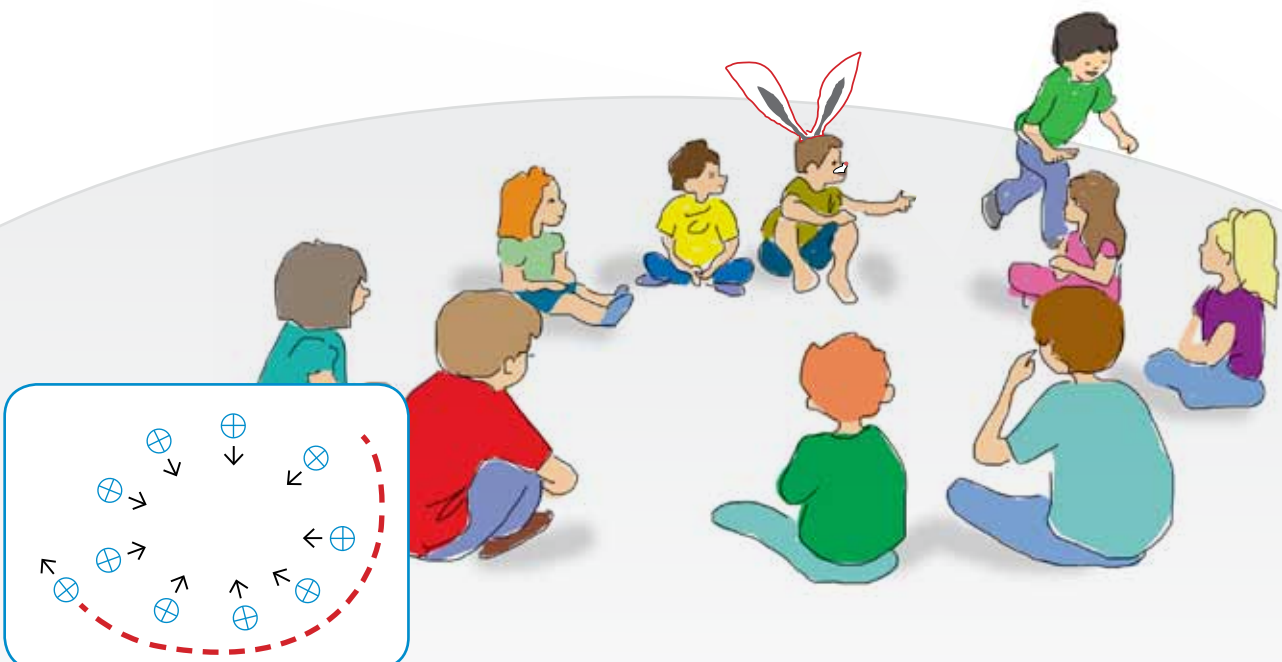
- מטרת הפעילות: לתפוס את הילד שמחוץ למעגל.
מטרות לימודיות: זריזות, מהירות, ריכוז.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים יושבים במעגל ופניהם למרכז.
- ✓ הגננת בוחרת בילד שעומד מחוץ למעגל.
- ✓ הילד שנבחר הולך סביב המעגל ונוגע בגבם של כל אחד מהיושבים בו, ובכל נגיעה קורא בקול: 'ארנבת לבנה' או 'ארנבת אדומה' או 'ארנבת בכל צבע שיבחר.
- ✓ הילד, שבעת הנגיעה בגבו נשמעה הקריאה, ארנבת שחורה, קם ורודף אחרי הנוגע בגבו, ומשתדל לגעת בו בטרם יגיע הילד הנוגע למקום שהתפנה במעגל ויתיישב בו.
- ✓ אם ה'ארנבת השחורה' לא הצליחה לגעת בבורח - היא זו שסובבת סביב המעגל ונוגעת בגבם של הילדים.
- ✓ אם ה'ארנבת השחורה' הצליחה לגעת בבורח - הבורח ממשיך בתפקידו ונוגע שוב בגבם של הילדים.

הערה:

- על הגננת לוודא החלפת תפקידים.



45 תופסת זנבות

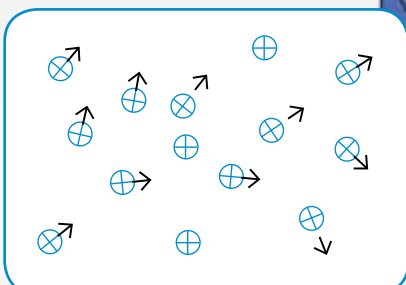
- מטרת הפעילות: לצבור מספר רב של סרטים ('זנבות').
- מטרות לימודיות: זריזות, מהירות ותנועה במרחב.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים - (חצר) יש להגדיר את גודל המגרש מראש, סרטים כמספר המשתתפים.

מהלך הפעילות:

- ✓ כל ילד 'תולה' סרט על מכנסיו (מאחור).
- ✓ במתן סימן מוסכם - מנסה כל ילד להוריד כמה שיותר 'זנבות' (סרטים) מחבריו במשך פרק זמן מוגדר.
- ✓ ילד שנלקח ממנו 'זנבו' ממשיך לצוד את ה'זנבות' של חבריו (אין לרוץ עם 'זנב' ביד כש'אין' 'זנב' תלוי על המכנסיים).
- ✓ המשחק מסתיים כאשר יותר 'זנבות' תלויים מאחור או כשתם פרק הזמן המוגדר.

הערה:

- אין להגן על ה'זנב'.



46 תופסת שרשרת

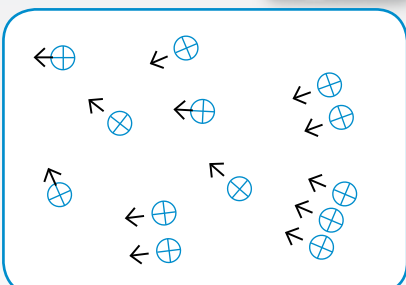
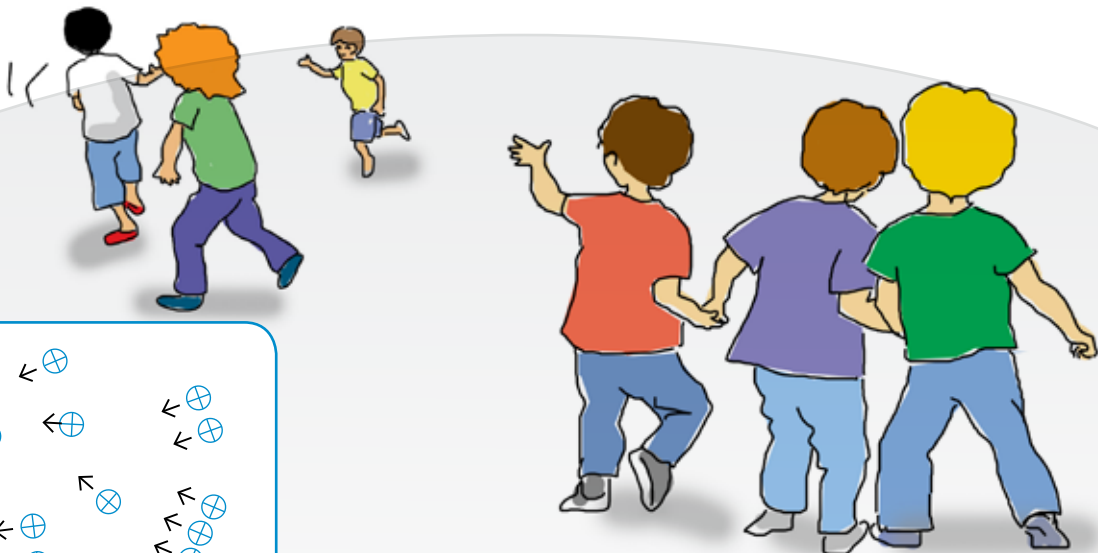
- מטרת הפעילות: לתפוס מספר גדול של ילדים ככל האפשר מבלי להיתפס.
מטרות לימודיות: מהירות, זריזות, שינויי כיוון, תיאום ושיתוף פעולה בקבוצה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הגנת בוחרת באחד הילדים שישמש כתופס.
- ✓ לסימן של הגנת בורחים הילדים מפני התופס.
- ✓ כל ילד שהתופס נגע בו נותן לתופס יד ומצטרף אליו ברדיפה אחר שאר הילדים בניסיון לגעת בהם.
- ✓ הילד שנשאר אחרון, זה שלא נגעו בו, הופך להיות התופס הראשון בשרשרת החדשה.
- ✓ אין לשחק בשרשרת העולה על 3 ילדים, והחל מהילד הרביעי יש לפצל לשתי שרשראות.

הערות:

- אין לפרק את השרשרת שנוצרה. התופסים מקפידים לשמור על נתינת ידיים כל העת.
- רק הילדים העומדים בקצה השרשרת יכולים לתפוס.



47 תופסת כיף כף

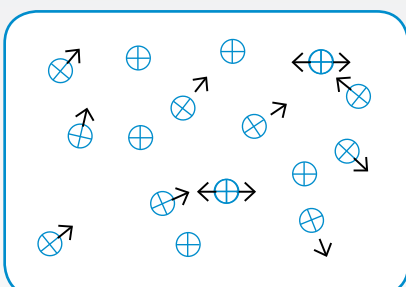
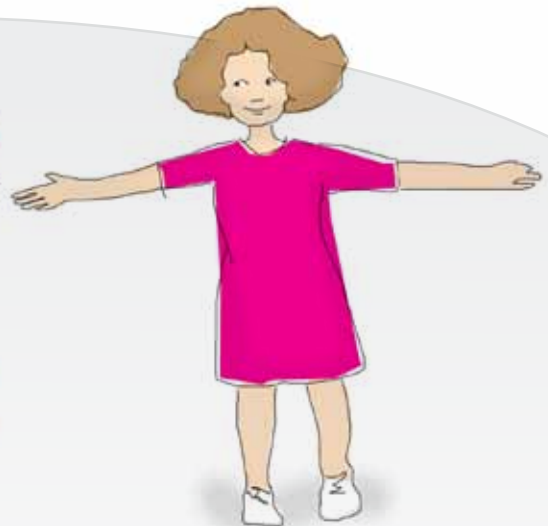
- מטרת הפעילות: התופס (אחד הילדים) מנסה לתפוס מספר רב של ילדים במשך פרק זמן קצר (יש להגביל את הזמן).
- מטרות לימודיות: מהירות, זריזות, שיתוף פעולה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

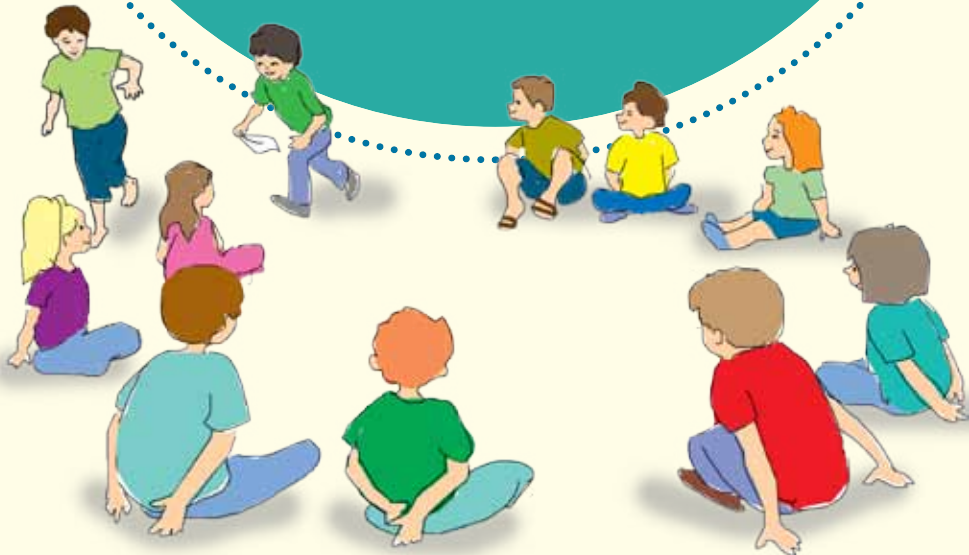
מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מפוזרים במרחב הפעילות.
- ✓ אחד הילדים נבחר להיות התופס.
- ✓ לסימן של הגנת - מנסה התופס לתפוס מספר רב ככל האפשר של ילדים במשך פרק זמן מוגבל.
- ✓ הנתפסים עומדים במקום שנתפסו כשידיהם מורמות לצדדים.
- ✓ ילדים שרוצים 'להציל' את הנתפסים טופחים על אחת מכפות הידיים של הנתפס ומכריזים "כף".
- ✓ הנתפס מחזיר טפיחה, אומר "כף" וממשיך לברוח מהתופס.

הערות:

- ניתן לשחק עם יותר מתופס אחד.
- מדי כמה דקות מחליפה הגנת את התופס.





משחק קלאס מבוסס על ציור צורות שונות על משטח. יש לנתר ברצף ממשבצת למשבצת מבלי לגעת בקווי הסימון. צורת הקלאס, סדר הקפיצות וגודל המשבצות נקבעים מראש על-ידי המשתתפים.

הווריאציות של משחקי הקלאס הן רבות - קפיצות ברגל אחת, בשתי רגליים או במשולב, לכיוון אחד בלבד או הלוך ושוב, ניתור אל מעבר לסימונים, לקווקווים ועוד. אפשר לקפוץ בהתאם להוראות כגון: "רק ברגל ימין" "רק לפני" או לשלב את הקפיצות עם דחיפת אבן למשבצת הבאה בעת הניתור. טעות פירושה דריכה על קווי הסימון בזמן הניתורים, קפיצה בשתי רגליים במקום ברגל אחת ולהיפך, או בלבול בסדר הקפיצות ובסדר המעברים.

טעות גוררת מעבר לסוף התור.



קלאס עם שקית שעועית או עם אבן

- מטרת המשחק: לעבור את כל שלבי המשחק ולכבוש את המשבצת האחרונה.
- מטרות לימודיות: שיווי משקל, תיאום עין-רגל-יד, ניתור ברגל אחת, ספירה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר). גירים, שקית שעועית או אבן שטוחה.

מהלך הפעילות:

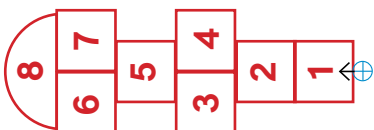
- ✓ זורקים את השקית למשבצת מספר 1, מנתרים לתוכה ברגל אחת, מרימים את השקית (תוך עמידה על רגל אחת) וממשיכים לנתר לאורך המסלול עד שמגיעים למשבצת מספר 8, שם נוחתים על שתי הרגליים.
- ✓ מסתובבים ומשליכים את השקית אל מחוץ לתחום הקלאס קרוב ככל האפשר למשבצת מספר 1.
- ✓ מנתרים לאורך המסלול במספרים יורדים, עד שמגיעים שוב למשבצת מספר 1, ואז בקפיצה אחת מגיעים אל השקית שמחוץ לסרטוט הקלאס ומרימים אותה מהרצפה.
- ✓ בשלב הבא זורקים את השקית למשבצת מספר 2 ומתחילים את מסלול הניתורים ממשבצת מספר 1. כשמגיעים למשבצת מספר 2 מרימים את השקית (תוך עמידה על רגל אחת) וממשיכים לנתר עד למשבצת מספר 8.
- ✓ שוב מסתובבים וזורקים את השקית אל מחוץ לתחום הקלאס קרוב ככל האפשר למשבצת מספר 1.
- ✓ חוזרים בניתור, כמו בשלב הקודם למשבצת מספר 1 וממנה שוב יש להגיע אל השקית ולהרים אותה מהרצפה. כך ממשיכים עד למשבצת מספר 8.

הערה:

- אם השקית נוחתת על קו או יוצאת מהמשבצת, עובר התור למשתתף הבא.

אפשרות לקלאס עם אבן:

- ✓ משליכים את האבן למשבצת מספר 1, מנתרים לתוכה ברגל אחת, מנסים להדוף את האבן אל המשבצת הבאה (מספר 2) בעזרת הרגל המנתרת, וכך הלאה עד מספר 8.
- ✓ אם האבן יוצאת מהמשבצת או נעצרת על קו הריבוע, עובר התור למשתתף הבא.
- ✓ המטרה היא להגיע לשלב הגבוה ביותר.



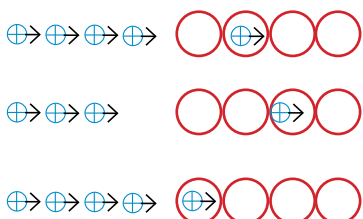
49 קפוץ מעיגול לעיגול

מטרת הפעילות: לנתר מעיגול לעיגול ברצף וחזרה מבלי לדרוך על הקו.
מטרות לימודיות: חיזוק שרירי רגליים, מהירות, תיאום עין-רגל, תנועה במרחב.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), גירים צבעוניים.

הערה - בחצר חולית ניתן לשחק בחישוקים.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים בטורים כאשר חישוקים מסודרים או עיגולים מסומנים לפניהם בטור.
- ✓ ראשון בכל טור נכנס לעיגול או לחישוק הראשון.
- ✓ עם מתן האות - מנתרים הילדים שבתוך העיגולים/חישוקים מעיגול לעיגול /מחישוק לחישוק וחזרה (בין 5 - 10 מ') והבא בתור יוצא לדרך.
- ✓ ניתן לנתר בשתי רגליים, על רגל אחת וחזרה על רגל שנייה, דילוגים מרגל לרגל וכד'.



50 המעגל המקפץ

- מטרת הפעילות: זריזות, ניתור, תיאום עין-רגל.
- מטרות לימודיות: חבל או דלגית ללא סיומות (ידיות) מתכת או עץ, מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).
- תנאים ואביזרים נלווים: לקפוץ בהצלחה מעל חבל או מעל דלגית.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל. אחד הילדים עומד במרכז כשהוא אוחז בקצה של החבל או של הדלגית.
- ✓ הילד העומד במרכז מסתובב במקומו ומניע את החבל או הדלגית על הרצפה קרוב לכפות רגליהם של הילדים כשהוא מכריז "הינחש בא".
- ✓ על הילדים לנתר ולהתחמק מהחבל או מהדלגית. מי שהחבל נגע ברגליו מחליף את הילד המסתובב והמסובב.



פרק הי: משחקי קלאס, ריצה וקפיצה

מסלול אתגרים 51

מטרת הפעילות:

מעבר במסלול אתגרים.

מטרות לימודיות:

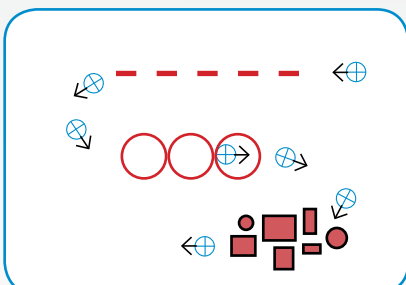
קואורדינציה, שיווי משקל, חיזוק שרירי רגליים, ריכוז, דיוק, מהירות ועבודת צוות.

תנאים ואביזרים נלווים:

מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חישוקים, פאזל ספורט / לגו קוביות / טבעות להשחלה, גיר סימון.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים בזוגות או בטורים.
- ✓ כל אחד בתורו הולך על קו ישר, עקב בצד אגודל. בקצהו, מנתר בשתי רגליים מחישוק לחישוק ורץ במהירות להרכיב פאזל או לבנות בלגו וכד'.
✓ עם תום המשימה חוזר הילד דרך מסלול האתגרים בניתורים על רגל אחת מחישוק לחישוק.
- ✓ עם סיום המסלול יוצא הבא בתור.



פרק הי: משחקי קלאס, ריצה וקפיצה

52 גומי יפני

- מטרת הפעילות: קפיצות על הגומי ובעזרת הגומי מבלי לטעות ולהיפסל.
מטרות לימודיות: שיווי משקל, ספירה, שיתוף פעולה, הגינות, שיפור יכולת הניתור.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), גומי באורך 2 - 2.5 מטרים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מחולקים לשלשות.
- ✓ שני ילדים עומדים בעמידת פישוק כשהגומי סביב רגליהם.
- ✓ הילד השלישי, הקופץ, נכנס בניתור למרכז הגומי, מנתר ודורך בשתי רגליו על צד אחד של הגומי, מפשק את רגליו תוך כדי הניתור כדי להימצא במצב שבו הגומי מונח בין רגליו. הוא מסתובב 45 מעלות וחוזר למרכז הגומי בניתור.
- ✓ יש לחזור על הביצוע גם בצדו השני של הגומי.
- ✓ לאחר סיום הקפיצות משני צדי הגומי יוצא הילד החוצה מהגומי בניתור עם רגליים צמודות.
- ✓ הילדים מתחלפים בתפקידים.

דרגות הקושי

- לאחר ההצלחה של הילדים מעלים הקופצים את גובה הגומי.
- ✓ שלב ראשון - הגומי בגובה הקרסול.
 - ✓ שלב שני - הגומי על השוק.
 - ✓ שלב שלישי - הגומי מאחורי הברך.

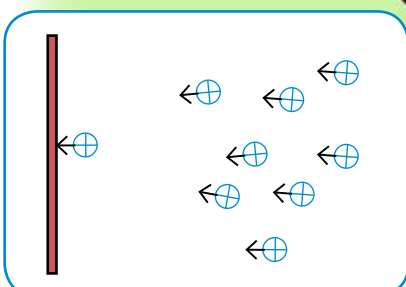
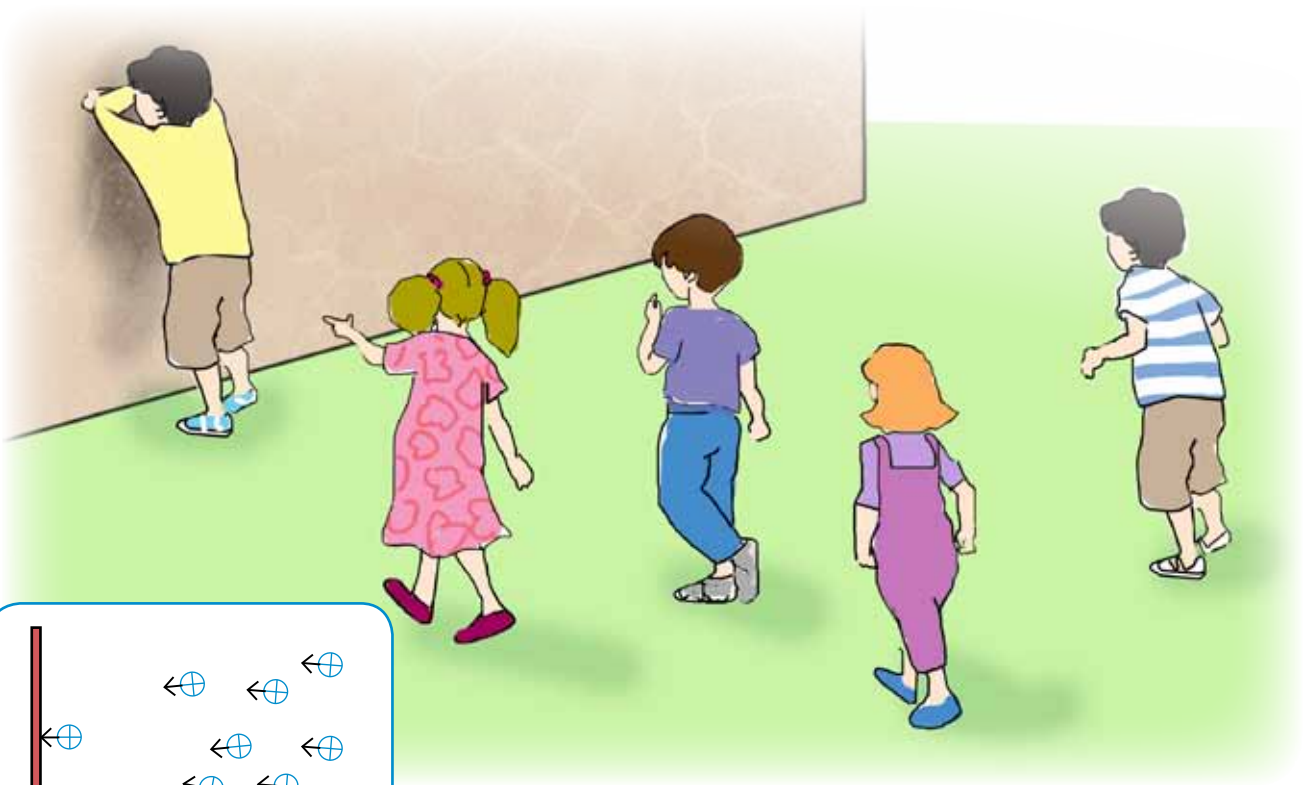


53 דוב דובון - האם אתה ישן?

מטרת הפעילות: תפיסה והתחמקות.
מטרות לימודיות: פיתוח תגובה מהירה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ ילד אחד משמש בתפקיד 'דוב' ועומד כשפניו אל הקיר.
- ✓ כל הילדים עומדים מאחוריו ושואלים את השאלה "דוב דובון - האם אתה ישן?"
- ✓ אם 'הדוב' עונה "כן" הילדים נשארים במקומם.
- ✓ אם הוא עונה "לא", כולם בורחים והוא רץ אחריהם. מי שנתפס הופך להיות 'דוב'.

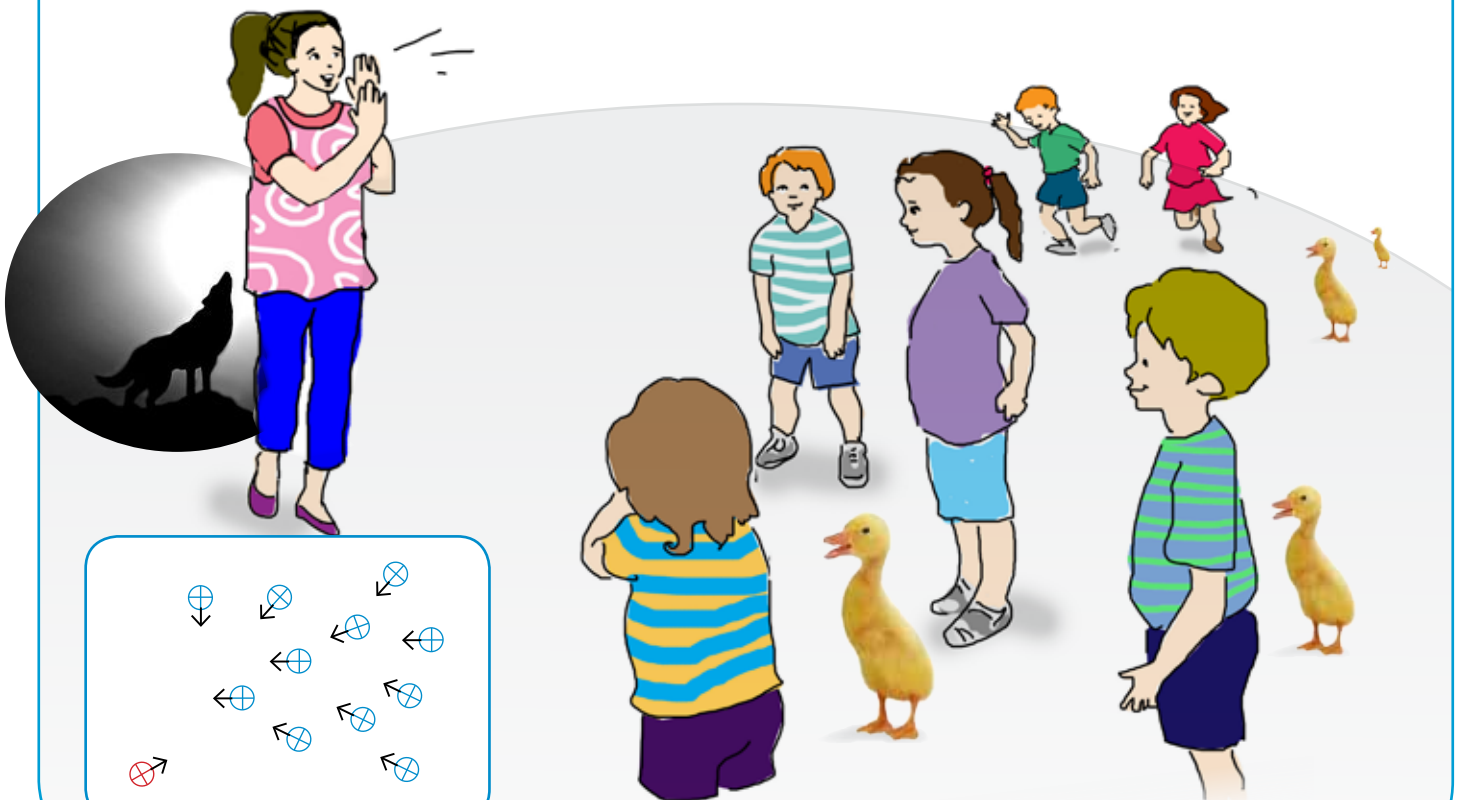


54 ברווזים, ברווזים בואו הביתה

- מטרת הפעילות: תפיסה והתחמקות.
מטרות לימודיות: זריזות ותגובה מהירה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חצר).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים בצד אחד של החדר ואילו הגננת עומדת בצד האחר ומכריזה: "ברווזים, ברווזים בואו הביתה".
- ✓ הילדים עונים: "לא רוצים".
- ✓ הגננת: "אבל חושך בחוץ".
- ✓ הילדים עונים: "לא רוצים".
- ✓ הגננת: "אבל יש זאבים".
- ✓ הילדים עונים: "טוב", רצים לכיוון הגננת ומשתדלים לעבור אותה מבלי להיתפס על-ידה. מי שנתפס נותן יד לגננת ומצטרף אליה לתפיסת הברווזים.
- ✓ המשחק מסתיים כשקבוצת התופסים מונה מעל 5 ילדים.



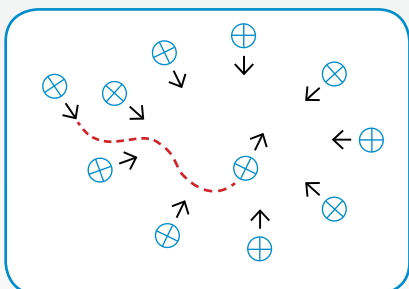
פרק הי: משחקי קלאס, ריצה וקפיצה

55 חתול ועכבר במעגל

מטרת הפעילות: לתפוס את העכבר.
מטרות לימודיות: שינויי כיוון והטעיות, שיתוף פעולה, זריזות, מהירות.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), מוזיקה.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים במעגל, הילדים נותנים ידיים זה לזה.
- ✓ הגנת בוחרת 2 ילדים - ה'חתול' הרודף וה'עכבר' הנרדף.
- ✓ ה'עכבר' נכנס לתוך המעגל וה'חתול' נמצא מחוץ למעגל.
- ✓ לסימן של הגנת על ה'חתול' לרדוף אחרי ה'עכבר' ולנסות לגעת בו.
- ✓ הילדים במעגל נוטים חסד ל'עכבר' ועוזרים לו בבריחתו על-ידי 'פתיחת השערים' לפניו. כלומר, הם מרימים את הידיים האחוזות ונותנים לו לעבור תחתן ולברוח החוצה. ואילו, בבוא ה'חתול' לתפוס את ה'עכבר' הם 'סוגרים בפניו את השער' ואינם מאפשרים לו לעבור.
- ✓ כאשר ה'חתול' תופס את ה'עכבר', או לאחר פרק זמן מסוים נבחרים 2 ילדים אחרים לתפקידים אלה.



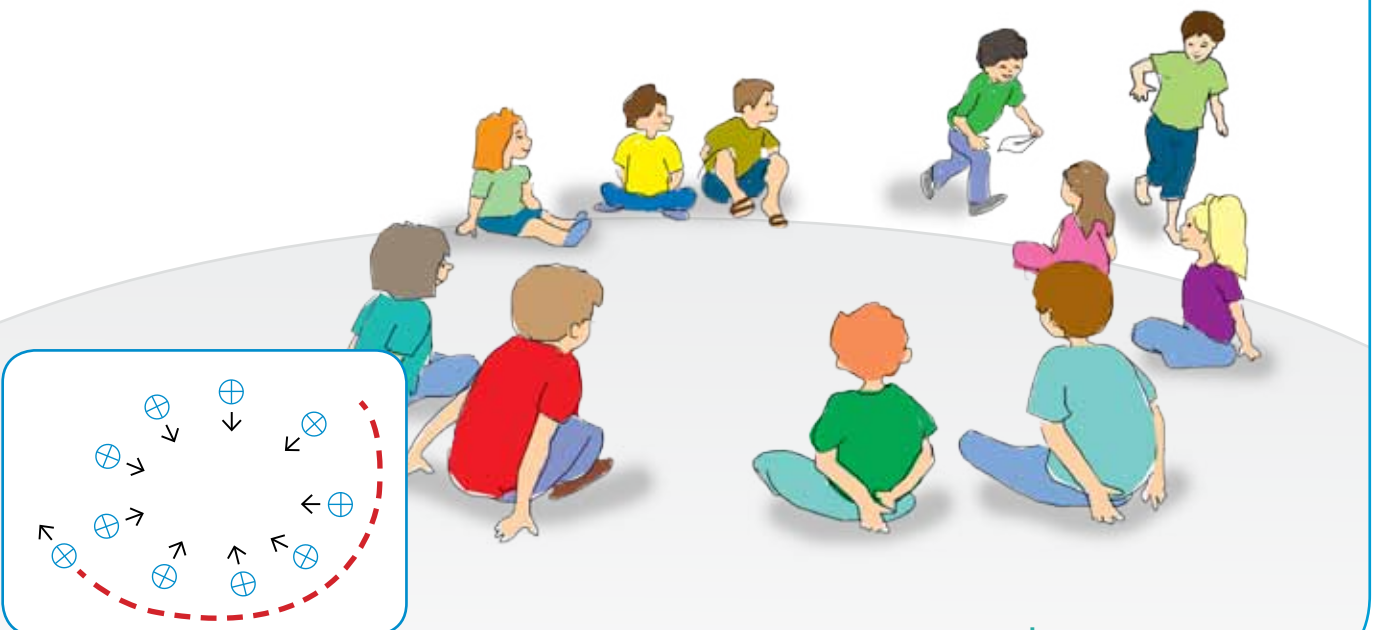
פרק הי: משחקי קלאס, ריצה וקפיצה

המטפחת 56

מטרת המשחק: לתפוס את מניח המטפחת.
מטרות לימודיות: ריכוז, מהירות, תגובה מהירה וריצה בקשת (סביב המעגל).
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), מטפחת.

מהלך המשחק:

- ✓ הילדים יושבים במעגל כשידיהם מונחות מאחורי הגב.
- ✓ הגננת בוחרת משתתף אחד שעומד מחוץ למעגל, הולך סביבו ומטפחת בידיו.
- ✓ הילד מניח לפתע את המטפחת בידיו של אחד היושבים ובורח בריצה מהירה סביב המעגל.
- ✓ על הילד שבידיו המטפחת לקום במהירות ולרדוף אחריו.
- ✓ מניח המטפחת רץ סביב המעגל ומתיישב במקום הרודף שהתפנה.
- ✓ אם הרודף הצליח לגעת בבורח לפני שהתיישב, הבורח הופך להיות מניח המטפחת הבא.
- ✓ אם הרודף לא נגע בנרדף, הרודף ממשיך לסיבוב נוסף.
- ✓ על הגננת לוודא החלפת הרודף שלא הצליח לגעת בבורחים במשך 2 - 3 סבבים.



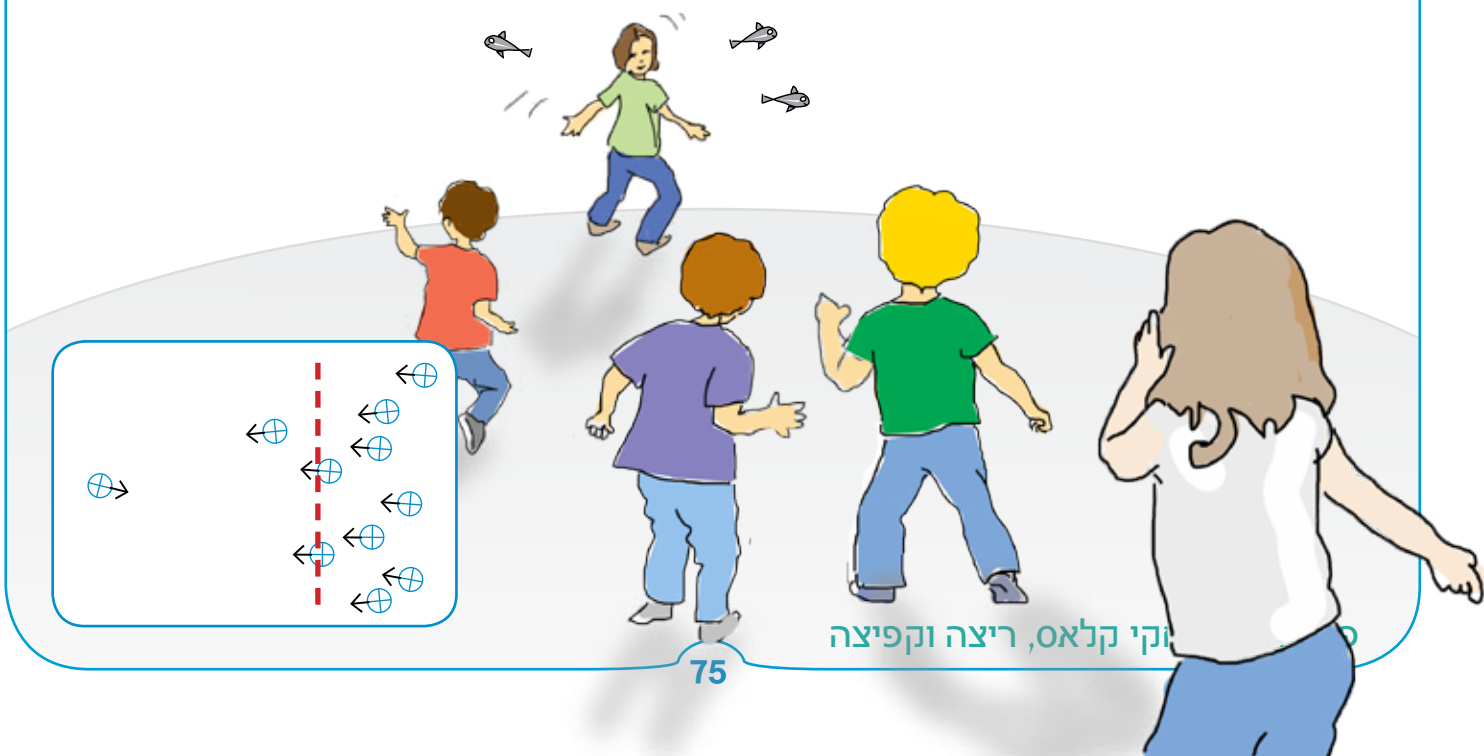
פרק הי: משחקי קלאס, ריצה וקפיצה

57 אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח

- מטרת המשחק: מטרות לימודיות: תנאים ואביזרים נלווים:
- להגיע לידג מלוח' ולגעת בו מבלי להיראות בתנועה. ספירה, הבעה בעל-פה, מהירות תגובה, מהירות, יכולת להקפיא את תנועת הגוף. מגרש ישר ופתוח, ללא מפגעים, גיה.

מהלך המשחק:

- ✓ אחד הילדים הוא 'דג מלוח'. שאר הילדים עומדים במרחק של כ-15 מטר ממנו, מאחורי קו.
- ✓ ה'דג מלוח' מפנה גבו לילדים המשתתפים, עוצם עיניים וקורא "אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח", מסתובב במהירות וחוזר להביט בילדים.
- ✓ בזמן שהוא עוצם את עיניו ואינו רואה - הילדים האחרים מתקדמים לעברו במהירות. כאשר הוא מביט בהם עליהם 'לקפוא' במקומם.
- ✓ אם ה'דג מלוח' רואה מישהו זז, הוא פוקד עליו לחזור לקו ההתחלה.
- ✓ אם אחד הילדים הצליח להגיע לידג מלוח' ולגעת בגבו מבלי שנתפס בתנועה, על ה'דג מלוח', לספר סיפור לכל הילדים.
- ✓ במהלך הסיפור אם הוא מזכיר את המילה 'דג מלוח', כולם בורחים אל מאחורי קו ההתחלה.
- ✓ מי שנתפס על-ידי ה'דג מלוח' קודם שעבר את קו ההתחלה הופך ל'דג מלוח' בסיבוב הבא.



58 שלום אדוני המלך

- מטרת הפעילות: זיהוי אובייקט הנרמז באמצעות פנטומימה.
- מטרות לימודיות: שיפור יכולת ההבעה בעל-פה, יכולת לשחק משחק דרמטי, פיתוח הדמיון, שיתוף פעולה, ריצה מהירה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים - יש להגדיר מראש את המגרש.

מהלך הפעילות:

- ✓ ילד אחד נבחר למלך.
- ✓ על המשתתפים לבחור נושא מסוים להצגה ולהחליט כיצד מציגים אותו בפנטומימה לפני המלך.
- ✓ המלך יושב על כיסא ומקבל את פניהם של יתר המשתתפים כך: המשתתפים: "שלום אדוני המלך". המלך: "שלום בני היקרים, איפה הייתם ומה עשיתם?" המשתתפים: "היינו ב... ועשינו כך...". המשתתפים מציינים את מקום ההתרחשות בפנטומימה ואת מה שעשו בו.
- ✓ על המלך לנחש איזו פעילות הם מציגים.
- ✓ אם ניחש המלך נכונה - בורחים ממנו הילדים המשתתפים. עליו לרדוף אחריהם ולגעת באחד מהם.
- ✓ המשתתף הנתפס הופך למלך.



59 תפ-10-ני

מטרת הפעילות: לתפוס את הילד הבורח.
מטרות לימודיות: פיתוח מהירות וזריזות.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות ישר ונקי ממפגעים (חצר גדולה), גיר.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מתארגנים על הקווים בשתי שורות (קבוצה מול קבוצה במרחק של כ-10 מטרים זו מזו).
- ✓ בכל קבוצה בין 8 ל-12 ילדים.
- ✓ ילד מקבוצה א' יוצא בריצה קלה לכיוון קבוצה ב'. כשהוא עומד מולה מושיטים משתתפי קבוצה ב' את כפות ידיהם לפנים.
- ✓ על הילד מקבוצה א' להחליק את ידו (לתת 'כיף') 3 פעמים על כפות ידיהם של 3 ילדים מקבוצה ב'. בעת ההחלקה ראשונה עליו לומר "תפ", בעת ההחלקה השנייה אומר "סו", ובעת ההחלקה השלישית "ני".
- ✓ ברגע שהחליק את ידו על כף ידו של הילד השלישי ואמר "ני", עליו להסתובב ולברוח במהירות חזרה לעבר קבוצתו כדי שלא להיתפס על-ידי הילד מהקבוצה הנגדית שרודף אחריו.
- ✓ הילדים שבים למקומם.
- ✓ קבוצה ב' שולחת נציג מקבוצתה לביצוע אותו תהליך.

הערה:

- ניתן לשחק עם 2 נציגים מאותה הקבוצה בו-זמנית.

בטיחות:

במקרה שבו משחקים 2 נציגים בו-זמנית יש לקבוע לילדים את גזרת הריצה וכן להבטיח, כי מאחורי הקווים לא יהיה קיר או מכשול כלשהו במרחק של 8 מטר לפחות.



פרק ה': משחקי קלאס, ריצה וקפיצה

60 מי נגע בי?

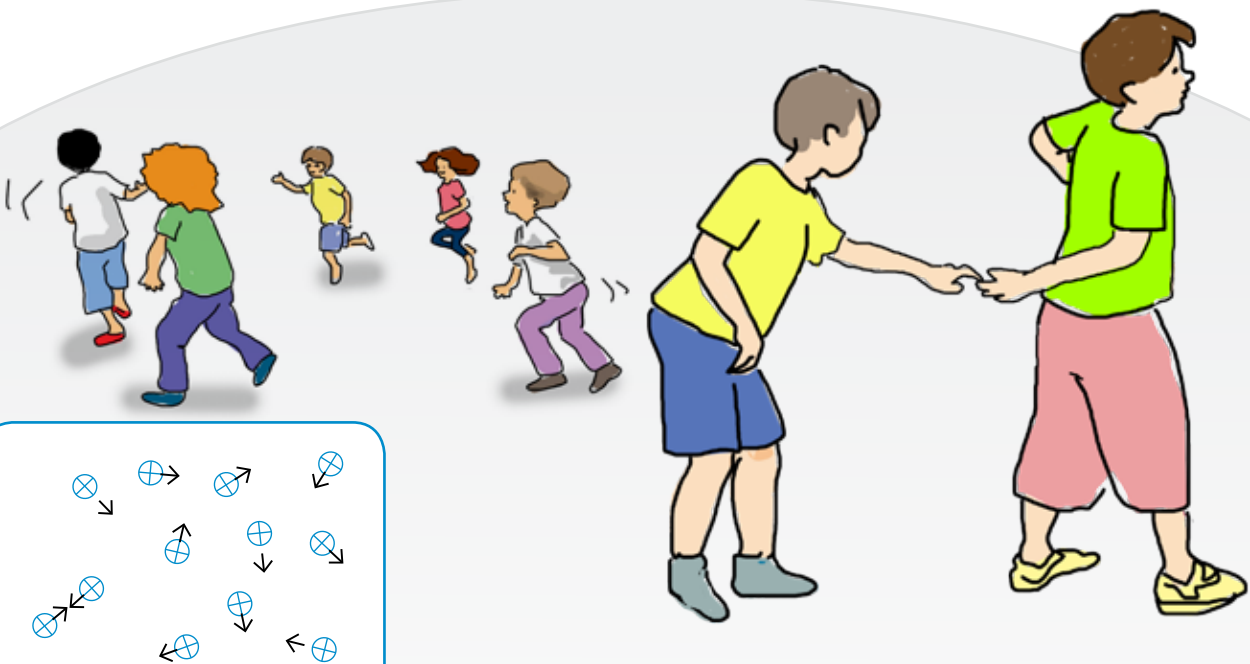
- מטרת הפעילות: לזהות באמצעות חוש המישוש ולהגיב במהירות.
- מטרות לימודיות: פיתוח חוש המישוש, ריכוז, תגובה מהירה, ריצה, שיתוף פעולה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות ישר ונקי ממפגעים (חצר גדולה), גיר.

מהלך הפעילות:

- ✓ ילד אחד עומד בגבו לשאר המשתתפים ומושיט אחת מידיה לאחור כשכף היד פונה כלפי מעלה.
- ✓ אחד המשתתפים האחרים נוגע באצבעו בכף ידו. הילד מסתובב ומנסה לגלות מי נגע בכף ידו.
- ✓ אם הוא טועה בניחוש, כל הילדים בורחים מפניו ועליו לתפוס כמה שיותר ילדים לפני שהם עוברים קו שסומן מראש.
- ✓ אם הוא מנחש נכונה - הילד שזוהה מחליף אותו.

בטיחות:

- יש להבטיח שקו הסיום יהיה רחוק מקיר, מגדר או מכל מפגע אחר במרחק של 8 מטר לפחות.





פרק ו':

חשחקי חשיבה-שיתוך פעולה

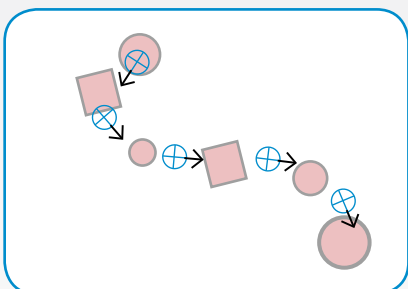


חציית הנהר 61

מטרת המשחק: לחצות מרחק המסומן מראש מבלי לגעת ברצפה.
מטרות לימודיות: ארגון הגוף במרחב, שיווי-משקל, אומץ.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), דרגשים, כריות, קוביות בגדלים שונים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים מחולקים לקבוצות בנות 4 - 5 משתתפים בכל קבוצה.
- ✓ לכל קבוצה 2 דרגשים, 3 כריות ו-5 קוביות. האביזרים מונחים על קו ההתחלה.
- ✓ הילדים מארגנים את האביזרים כך שיוכלו לנוע עליהם מבלי לרדת לרצפה.
- ✓ על הילדים לחצות את הנהר (מקו לקו) מבלי לגעת ברצפה.
- ✓ המשחק מסתיים כשאחרון הילדים עובר את הנהר.
- ✓ אם ילד נופל למים - כל הקבוצה חוזרת לקו ההתחלה.



62 לכל כדור יש שם

מטרת הפעילות: לימוד שמות חברי הקבוצה תוך גלגול כדור.
מטרות לימודיות: דיוק, גלגול כדור, מנייה, פיתוח זיכרון, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדורים רכים.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים לקבוצות בנות 6 - 8 משתתפים בכל קבוצה.
- ✓ הילדים יושבים במעגל ולכל קבוצה כדור.
- ✓ אחד הילדים אוזח בכדור, קורא בשמו ומגלגל את הכדור לילד אחר שיושב במעגל.
- ✓ בשלב שני, בעת גלגול הכדור קורא בעל הכדור בשמו של הילד שאליו הוא מכוון את הכדור.

הערה:

- ניתן לשחק בדרך זו בכמה כדורים.



מעגל שמות 63

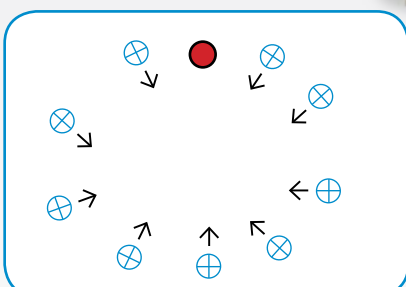
מטרת הפעילות: היכרות עם שמות ילדי הקבוצה.
מטרות לימודיות: זיכרון, גלגול כדור, מסירת כדור ותפיסתו, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי וללא מפגעים.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים בקבוצות בנות 5 - 8 משתתפים בקבוצה.
- ✓ הילדים עומדים במעגל ולכל קבוצה כדור.
- ✓ המחזיק בכדור מוסר אותו לאחד הילדים וקורא בשמו.
- ✓ הילד שתופס את הכדור מבצע איתו תנועה כלשהי ואחר כך מוסר אותו לילד אחר וקורא בשמו.
- ✓ הילד הבא שתופס את הכדור חוזר על תנועת קודמו ומוסיף תנועה משל עצמו.
- ✓ הילד השלישי המקבל את הכדור חוזר על תנועות קודמיו ומוסיף תנועה משלו, וכן הלאה.

הערה:

- יש להקפיד שהכדור יעבור בין כל הילדים.



פרק ו': משחקי חשיבה - שיתוף פעולה

תפוס את המטפחת 64

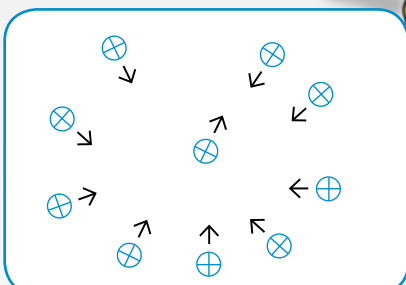
מטרת המשחק: לתפוס את המטפחת טרם נפילתה.
מטרות לימודיות: זריזות, מהירות תגובה, זיכרון.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), מטפחת.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל.
- ✓ במרכז המעגל עומד ילד ובידו מטפחת מורמת גבוה.
- ✓ הילד קורא בשמו של אחד הילדים ושומט מידו את המטפחת.
- ✓ הילד שקראו בשמו מזדרז לתפוס את המטפחת טרם נפילתה.
- ✓ הילד שתפס קורא בשם של ילד אחר.

הערות:

- אין לקרוא בשמו של ילד פעמיים.
- יש לוודא שכל הילדים משתתפים.
- המטפחת תשוחרר רק לאחר שקראו בשם של הילד.



פרק ו': משחקי חשיבה - שיתוף פעולה

שמור על הבית 65

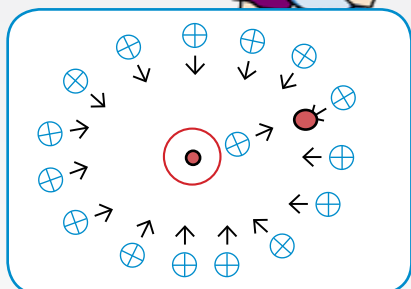
- מטרת הפעילות: לשמור על הבית ולא לאפשר לפגוע בו.
- מטרות לימודיות: דיוק, זריזות, מהירות, מסירה ותפיסה, תנועה במרחב, שיתוף פעולה.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ספוג, חישוק וחרוט (קונוס).

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל גדול.
- ✓ במרכז המעגל חישוק קטן ובתוכו חרוט (קונוס).
- ✓ ילד אחד מגן על החרוט (קונוס) מפגיעת כדור מבלי להיכנס לחישוק.
- ✓ הילדים במעגל מוסרים את הכדור במהירות זה לזה תוך ניסיון לפגוע בחרוט (קונוס) ולהפיל אותו.
- ✓ ילד שפגע בחרוט מחליף את מקומו של השומר.

הערה:

- הפעילות מיועדת לילדים ששולטים במסירה ובתפיסה של כדור.



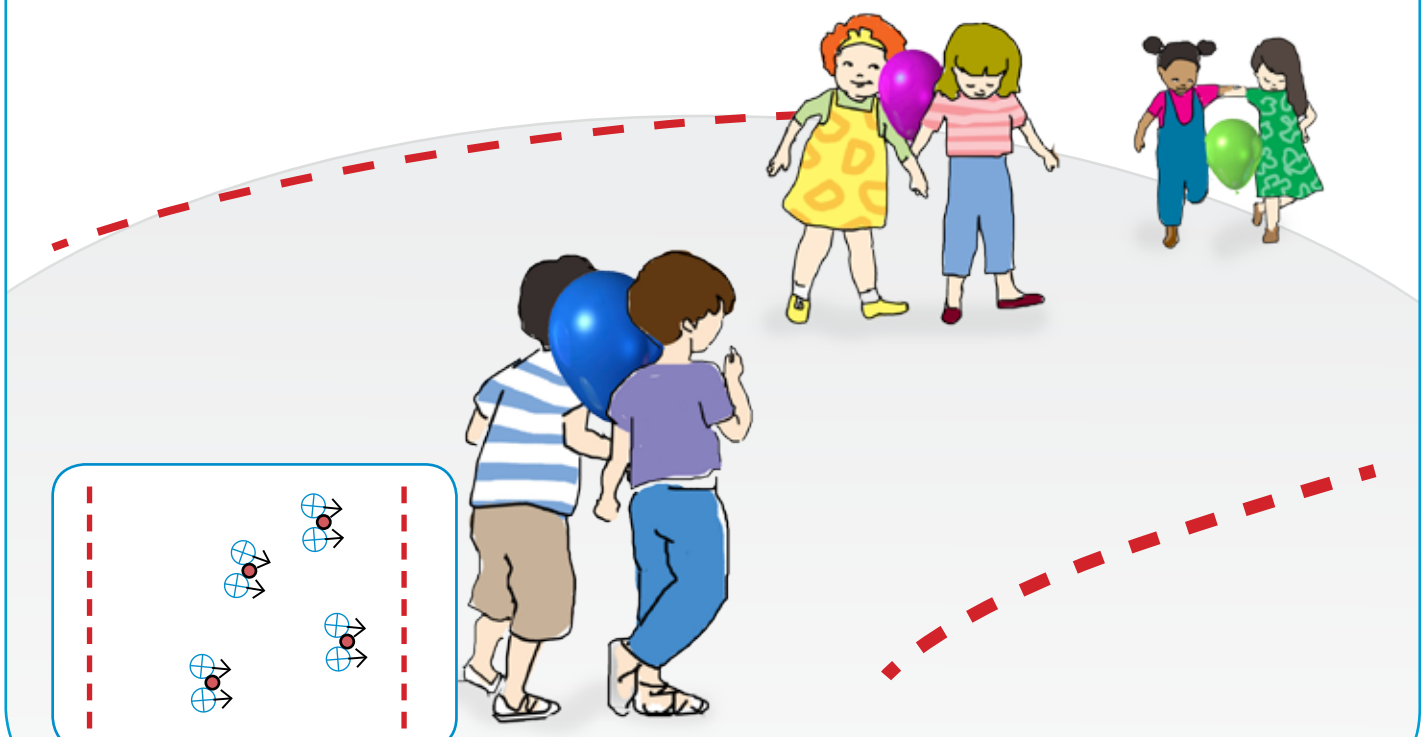
פרק ו': משחקי חשיבה - שיתוף פעולה

66 הופ הגענו

- מטרת המשחק: תנועה עם בלון מבלי ליפול.
מטרות לימודיות: זריזות ושיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), לכל זוג בלון או כדור ספוג.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים בזוגות זה לצד זה על קו.
- ✓ כל זוג מחזיק את הבלון או את הכדור בין הכתפיים או בעזרת כל איבר אחר שנקבע.
- ✓ במרחק 8 - 10 צעדים מהילדים מסמנים קו נוסף.
- ✓ עם הסימן להתחלה נעים כל הזוגות לעבר הקו שממול (בהליכה, בניתורים, בריצה קלה וכו') במטרה שהבלון לא ייפול.
- ✓ אם נפל הבלון - מרימים וממשיכים מאותו מקום.



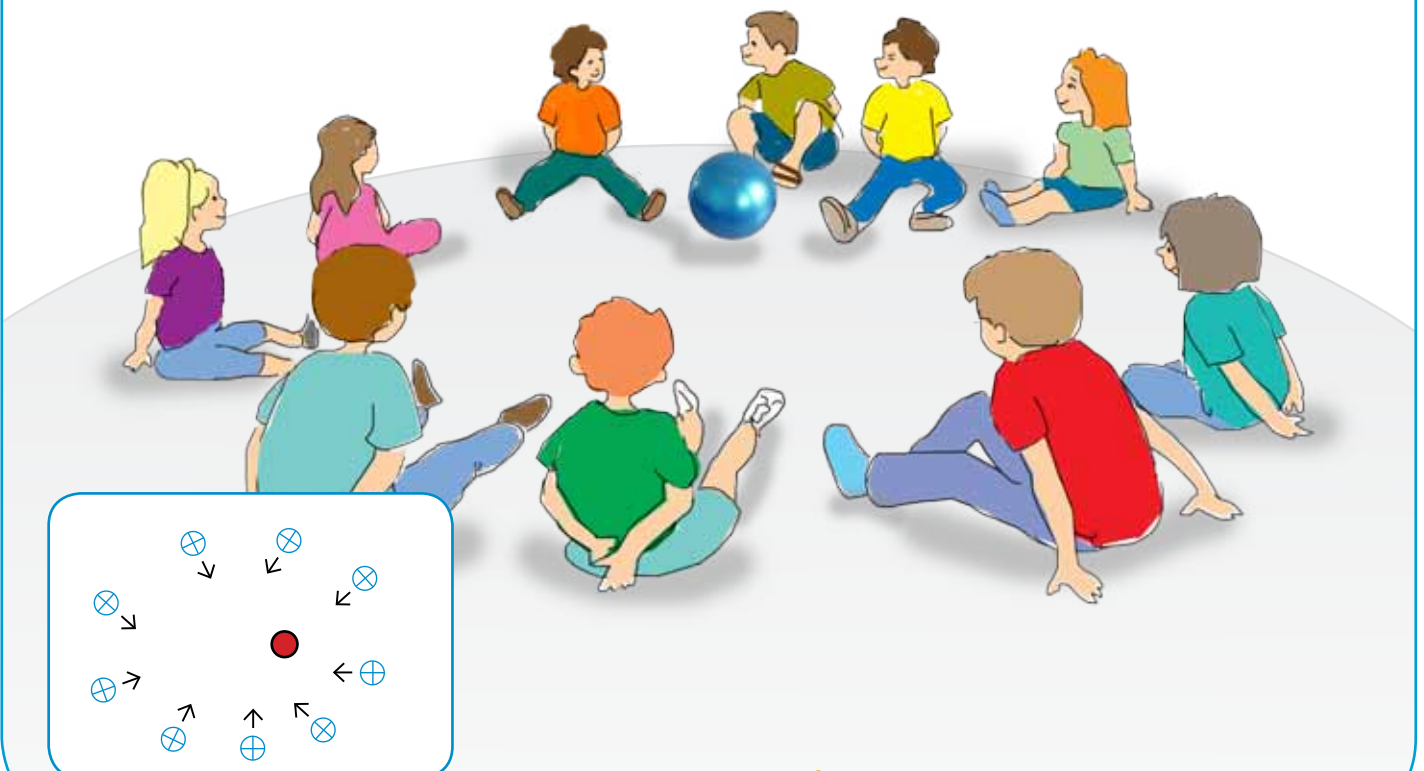
פרק ו': משחקי חשיבה - שיתוף פעולה

67 כדור במעגל

- מטרת הפעילות: לשמור על הכדור במעגל.
- מטרות לימודיות: תיאום עין-רגל, דיוק.
- תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדורי ספוג או גומי כמספר המעגלים.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון הילדים בקבוצות בנות 8 - 10 משתתפים בקבוצה.
- ✓ הילדים יושבים במעגלים כשידיהם מאחורי הגב.
- ✓ לכל מעגל כדור.
- ✓ הילדים מגלגלים את הכדור רק בעזרת כפות הרגליים ומנסים למנוע את יציאת הכדור אל מחוץ למעגל במשך פרק זמן שאותו תקבע הגננת.

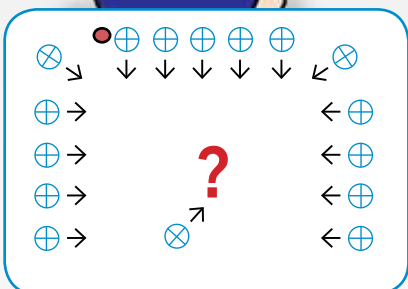


חם קר 68

מטרת הפעילות: למצוא חפץ מוסתר בעזרת רמזים.
 מטרות לימודיות: שיתוף פעולה ועבודת צוות.
 תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר), חפץ קטן.

מהלך הפעילות:

- ✓ הגננת בוחרת בילד שיצא מהחדר כשבאותה עת מחביאים הילדים חפץ בחדר.
- ✓ לאחר שהונח החפץ במקום המסתור, קוראת הגננת למשתתף על מנת שיאתר את החפץ.
- ✓ הקבוצה שבחדר נותנת לו רמזים באמצעות שימוש במילים: 'חם' - מתקרב לחפץ, ו'קר' - מתרחק מהחפץ.
- ✓ כשהמשתתף מוצא את החפץ המוסתר בוחרת הגננת בילד אחר וכולם ממשיכים לשחק.



69 כדור שמיכה

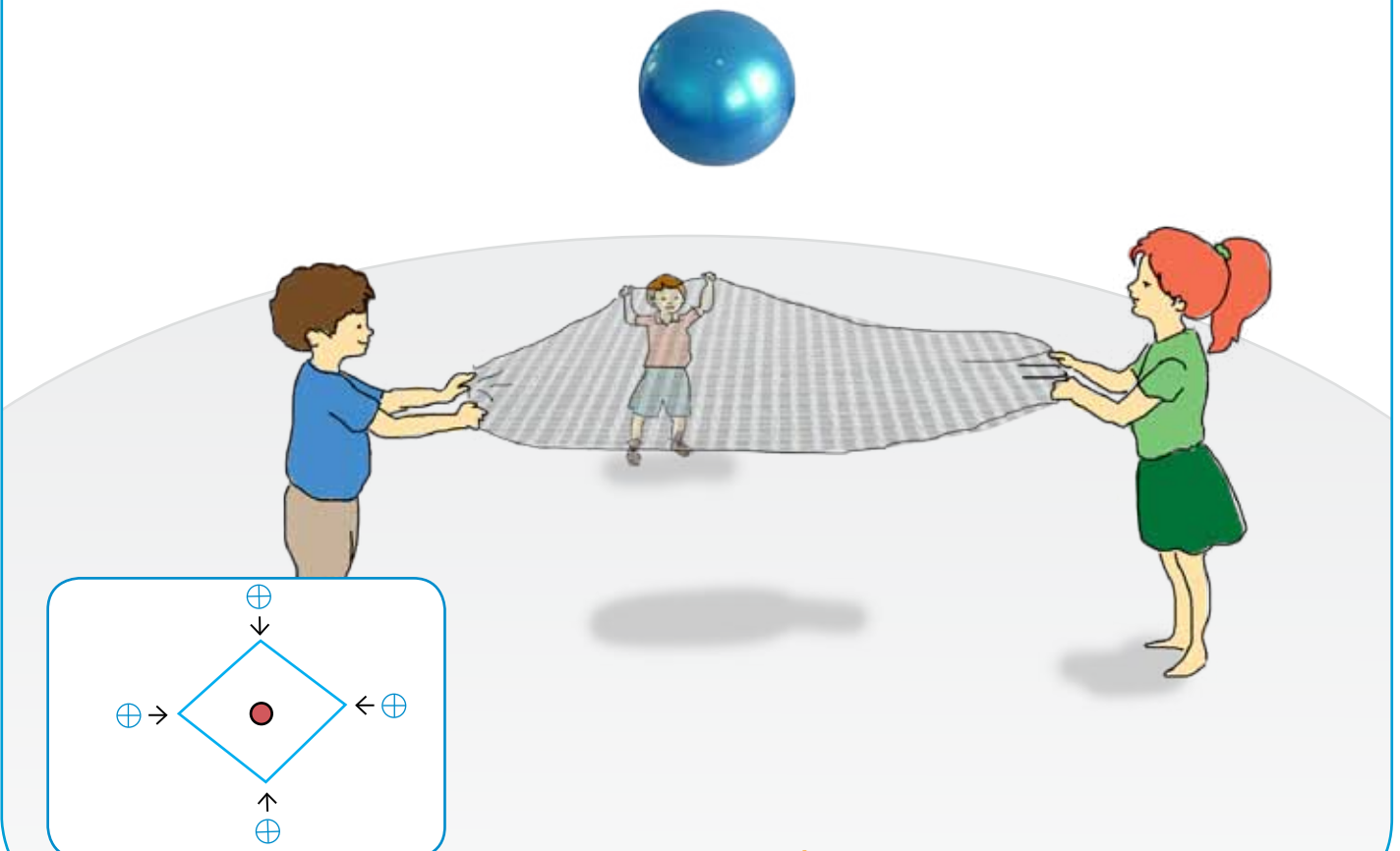
- מטרת הפעילות: העפת כדור באוויר וקליטתו בשמיכה.
- מטרות לימודיות: שיתוף פעולה, מנהיגות.
- תנאים ואביזרים נלווים: חצר ללא מפגעים, שמיכות וכדורי ספוג בכל מיני גדלים - כמספר הקבוצות.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים סביב שמיכה שעליה מונח כדור.
- ✓ לסימן הגנת - מרימים את השמיכה.
- ✓ הילדים מתאמים ביניהם, מעיפים את הכדור לאוויר וקולטים אותו חזרה בשמיכה.
- ✓ ניתן לגוון באמצעות הנחת כדורים אחדים בתוך השמיכה.

אפשרות נוספת:

- הילדים מחולקים לשתי קבוצות. שתי הקבוצות מעיפות את הכדור באמצעות השמיכה בעת ובעונה אחת, כל אחת לעבר הקבוצה האחרת.



פרק ו': משחקי חשיבה - שיתוף פעולה

70 הדלגית המציירת

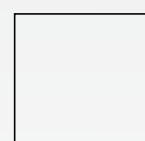
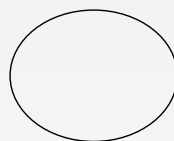
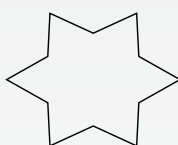
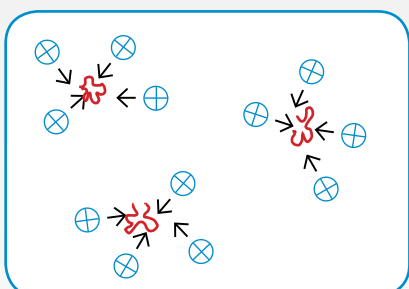
מטרת הפעילות: מטרות לימודיות: תנאים ואביזרים נלווים: ליצור צורות עם הדלגית. שיתוף פעולה, חזרה על צורות הנדסיות, ספרות, אותיות. חדר נקי או חצר ללא מפגעים. לכל קבוצה חבל באורך של 2-3 מטרים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הגנת תחלק את הילדים לקבוצות בנות 3-4 משתתפים.
- ✓ על הילדים ליצור במהירות צורות עם החבל בהתאם להנחיות הגנת (לדוגמה: מרובע, עיגול, משולש, כוכב, אותיות, ספרות וכד'...)

הצעה לדיון:

- באילו דרכים הצליחו חברי הקבוצה לעבוד יחד?
- איך הגעתם ליצירת הצורות שהציעה הגנת?
- במה היו הצורות שלכם שונות משל אלה שבקבוצות האחרות?





פרק ז':

משחקים בכדור ענק



מומלץ לשחק בכדורים בקוטר של 120 ס"מ ויותר. זהו כדור שאפשר לנפחו ולרוקנו.

71 מסירות מיד ליד

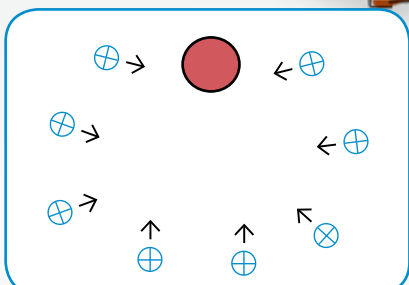
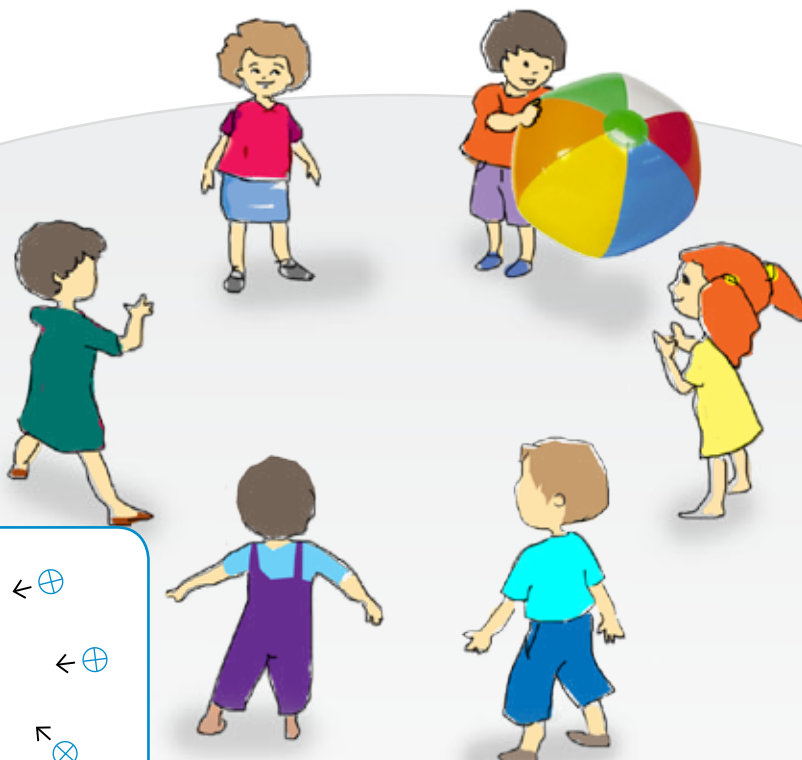
- מטרת הפעילות: העברת כדור במעגל מבלי שייפול על הרצפה.
מטרות לימודיות: שיתוף פעולה, תגובה מהירה, ריכוז.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ענק מנופח.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל ופניהם כלפי מרכזו.
- ✓ הגננת מכריזה על אופן העברת הכדור ועל כיוונו (לימין ולשמאל, בגובה החזה, בגובה הפנים, מעל הראש או בגלגול על הרצפה).

אפשרות נוספת:

- הילדים עומדים זה אחרי זה במעגל (כשצידם מופנה למרכזו), ומעבירים את הכדור מעל הראש קדימה ואחורה.
- או: מעבירים את הכדור בצד החיצוני או בצד הפנימי של המעגל.



פרק ז': משחקים בכדור ענק

72 כדור דחילה

מטרת הפעילות: הנעת כדור ענק בעזרת הידיים והרגליים.
מטרות לימודיות: בעיטה בכדור, דחילת כדור, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ענק מנופח.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים במעגל כשפניהם כלפי מרכז וידיהם פשוטות לפנים.
- ✓ הילדים דוחפים את הכדור בידיים או בועטים בו ברגליים לעבר העומדים במעגל. יש לשמור שהכדור יישאר במעגל.
- ✓ ניתן לעשות זאת בישיבה כשהכדור נדחף באמצעות הרגליים.



פרק ז': משחקים בכדור ענק

73 כדור רדיפה

מטרת הפעילות: העברת כדור מהירה במסלול עגול.
מטרות לימודיות: שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: חצר ללא מפגעים, כדור ענק או שניים.

מהלך הפעילות:

- ✓ הילדים עומדים בשני מעגלים. המעגל החיצון עם הפנים למרכז, המעגל הפנימי עם הפנים כלפי חוץ. המרחק בין שני המעגלים כ-2 מטרים.
- ✓ כדור ענק מונח בין שני המעגלים.
- ✓ הילדים מגלגלים את הכדור במעגל לכיוון שהוגדר מראש ומאיצים בו ככל האפשר.
- ✓ לסימן מוסכם, משנים את כיוון גלגולו של הכדור.
- ✓ ניתן לשחק בשני כדורים כשהמטרה היא - לא לאפשר לכדורים להיפגש.

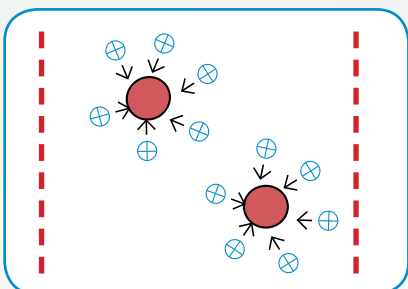


74 הכדור המעופף

מטרת הפעילות: העברת כדור מהירה וזריזה מבלי לאבדו.
מטרות לימודיות: שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ענק.

מהלך הפעילות:

- ✓ ארגון לקבוצות בנות עד 10 ילדים בכל קבוצה.
- ✓ כל קבוצה מקבלת כדור ענק ועליה להעבירו באוויר, מקו לקו שהוגדרו מראש, במספר נפילות קטן ככל האפשר.
- ✓ על הקבוצה והכדור להגיע ליעד יחד.
- ✓ כל קבוצה מנסה בתורה. אם המקום גדול במיוחד ומשתמשים בכמה כדורים יכולות קבוצות אחדות לפעול יחדיו.





"לא נכסיק לשחק..."

בגן הילדים

גיל הגן הוא התקופה שבה מתבססת ההתפתחות התקינה ונקנים בה הרגלים נכונים אשר ישמשו את הילדים בחייהם כבוגרים. בעידן שבו אנו מצויים לא מרבים הילדים לעסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי. במקום זאת הם מבליים שעות רבות מול מסכי הטלוויזיה, המחשב והטלפונים החכמים. אימוץ הרגלים אלו עלול לגרום להשמנה ולתחלואה. חובתנו לשנות זאת, עלינו לעודד את התפתחות תנועתם והתקדמותם בהנאה, ולהרגיל את ילדינו לאמץ אורח חיים פעיל!

בעזרת המשחק, המדמה את מציאות החיים, מפתחים ערכים רבים חברתיים, חינוכיים ולימודיים והתייחסות לגוף. משחקי התנועה המופיעים בספר זה מזמנים לילדי הגן פעילות בהנאה בשילוב אינטראקציה חברתית. בספר תמצאו רעיונות למשחקים בהרכבים שונים: יחידים, זוגות וקבוצות, שניתן לשחק בפעילות עם הגנת בגן הילדים, כמו גם בבית ובחצר השכונתית. בכל מקום יש להקפיד על כללי זהירות כדי להבטיח את שלומם ובטיחותם של הילדים.

