

נושא השיעור: תנועה בנשימה

גיל התלמידים: א' – ו'.

משך הזמן: 45 דק'.

מטרת השיעור:

- לפתח מודעות לנשימה- שאיפה ונשיפה.
- לטפח שימוש של הנשימה בתנועת הגוף.
- לשכלל את הכלים של התלמידים לפיתוח חוסן וחוזק אישי.

הערה למורה: תשומת הלב לנשימה יכולה להרגיע, לאפשר עצירה ותנועה בגוף ובתודעה. ברגעים קשים הנשימה יכולה לעזור לנו להתגבר ולמצוא פתרונות. בכדי לבטא את הרגשות המשתלטים עלינו לעצור ולנשום ולבדוק כיצד הנשימה מרגיעה את גופנו ומשפיעה על תנועתו.

תיאור הפעילות:

- המורה תנחה את התלמידים לנשום חמש נשימות עמוקות. לאחר מכן המורה תשאל את התלמידים מהי שאיפה ומהי נשיפה? מהיכן נכנס האוויר אל הגוף ומהיכן יוצא? (5 דק').
- תנועת גוף עם נשימה (15 דק'):
 - המורה תבקש מהתלמידים להניח יד אחת על בית החזה ויד שניה על הבטן ולנשום 5 נשימות עמוקות ולהרגיש מה קורה לבית החזה והבטן בנשיפה ובשאיפה.
 - המורה תבקש לבדוק במספר מנחי גוף מה קורה בזמן הנשימה לבית החזה והבטן: עמידת שש (קיעור וקימור הגב), שכיבה על הגב (הקשתה של הגב), שכיבה על הבטן (הבטן מתמלאת באוויר).
 - המורה תספור לתלמידים בהדרגה: שמונה, ארבע, שתיים בסדר יורד ספירות לשאיפה ונשיפה. בזמן השאיפה התלמיד יפתח את אברי הגוף ויבצע תנועה גדולה

ובזמן הנשיפה התלמיד יסגור את אברי הגוף לתנועה קטנה. בזמן המעבר בין שאיפה לנשיפה אפשר לנוע מלמעלה למטה, מצד לצד, שינוי חזיתות ולבצע שימוש באיברים שונים.

3. שרשרת נשימות (15 דק')::

- א. המורה תסדר את התלמידים בשורה או מעגל ותסביר שאנחנו מעבירים את הנשימה והתנועה לפי הסדר מאחד לשני. תלמיד לוקח שאיפה ומבצע תנועה בגוף בעקבותיה, בנשיפה מכוון את גופו בתנועה אל התלמיד שאחריו וכן הלאה.
- ב. המורה תשמיע מוסיקה במקצבים שונים ותבקש מהתלמידים לשאוף ולנשוף על פי הקצב. שימוש בנשימה איטית ונשימה מהירה (ניתן להשתמש גם באינטונציה של קול המורה).

4. סיכום (5 דק')::

- המורה תחזור על הפעילות בסעיף 2.א. ותשאל את התלמידים אחת מהשאלות הבאות לבחירתה:
- א. כיצד השפיע הנשימה על תנועת הגוף שלכם?
 - ב. כיצד השפיעה הנשימה והתנועה על מצב הרוח שלכם?
 - ג. מה לדעתכם הקשר בין הנשימה לתנועה של הגוף?

הצעות נוספות:

- [נשימות הר ועמק](#)
- [מקצב נשימות-רעיון למשחק בזוגות](#)

היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

ערך: חוסן, איכות חיים.

מעורבות: התלמידים לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.

רלוונטיות: תנועה ונשימה בהלימה למצב חירום.

רכיבי ליבה מהתכנית: שפה, ידע גוף וטכניקה, חברה ותרבות, איכות חיים.