

# נא זמאן



מדריך לגננת





# נצא זמננו

ריקודי עם ישראלים  
לגן הילדים



האגף לתכניות לימודים

התשנ"ט



האגף לחינוך קדם יסודי

כתיבה ועריכה:

ריכוז והפקה:

קראו והעידו:

נירה עדן

אביבה סברדלוב

ד"ר דן רונן, מנהל האגף לתרבות  
דליה לימור, מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי  
לאה סלע, פסיכולוגית  
נעמי בהם-דצון, ראש המסלול למחול ותנועה, סמינר הקיבוצים  
דפנה גינסי-יגלום, האקדמיה למוסיקה ומחול ע"ש רובין, ירושלים  
רינה כהן-רוזנשיין, מרכזת תכניות לימודים לגיל הרך חמ"ד  
אילת אסקווידו, צוות תכניות לימודים לגיל הרך  
מיה רניס, צוות תכניות לימודים לגיל הרך  
שרית ספוקויני, צוות תכניות לימודים לגיל הרך  
אסתר ברוקס, צוות תכניות לימודים לגיל הרך

נעמי פרידמן

אלונה דגני-שדה

עריכת לשון:

עיצוב גרפי:

## תודות

ליוצרי הריקודים: רבקה שטורמן, יונתן גבאי, יענקלה לוי, יואב אשריאל  
על שיתוף הפעולה והעידוד  
לגננות גני הניסוי בנתניה: יהודית וינשטוק, שמחה בכר, אילנה שמיר,  
סיגלית גרבי, כהן חיה, רוזמן אילנה.  
לגננות גני הניסוי בחיפה: תמר יבין, אסתר יעקובוביץ, איריס שלום.  
למפקחות: יהודית וינשטוק, שמחה בכר והילה גלץ.  
לילדי הגנים בנתניה ובחיפה אשר השתתפו באיור החוברת.

© כל הזכויות שמורות  
"מעלות" הוצאת ספרים בע"מ

© זכויות השירים שמורות למחברים ולאקו"ם

# גאון עניינים

		3	פתח דבר
		4	ריקוד במעשה - ריקוד במחשבה
		6	מחולות העם הישראליים
		11	מחול עם ישראלי בגן הילדים
		11	הנחות יסוד
		11	מטרות
		12	עקרונות לשילוב ריקודי העם בגן הילדים
		12	מבנה המדריך
		13	רשימת ריקודי העם במדריך
		14	מילון מונחים
		15	דירוג הריקודים על פי רמת המורכבות
		17	ריקודי מעגל
		18	שם הרי גולן
			כנרת
			ניגון עתיק
		19	השועל
		20	עוד לא אהבתי די
		22	מיס מיס
		23	שימי ידך
		24	הבו לנו יין
		25	שישו את ירושלים
		26	הורה מדורה
		27	עוד יישמע
		28	צ'רקסיה ארוכה
		29	דבקה לאדמה
		30	דבקה כפרית
		32	צדיק כתמר
		33	הורה חדרה
		34	
35	ריקודי זוגות		
36	ודוד יפה עיניים		
38	אל הרהט		
40	קוני למל		
41	אור חבצלות		
42	ימינה ימינה		
43	יש לנו תיש		
44	הדרך ארוכה,		
	זמר נודד		
45	ירד דודי לגנו		



מחול עממי כשמו כן הוא - ביטוי בתנועה להתרחשויות, לאירועים ולהתהוות של עם. המחול העממי הישראלי הוא אספקלריה לדומה ולשונה שבעמנו, מראה לתמורות שחלו בו במהלך ההיסטוריה, ושיקוף של התגבשות תרבות ישראלית משותפת על בסיס נכסי תרבות עתיקת יומין, חוויות של קיום משותף ועיצוב תרבות מקומית ייחודית שיש בה ביטוי הן למאפיינים של עדות ישראל והן למאפיינים של ההווה הארץ-ישראלית.

מטרת תכנית הלימודים **נצא במחול - מחול עם ישראלי בגן הילדים** היא לקרב את ילדי הגן לפן הרגשי-חזוייתי של התהוות העם במולדתו ולתהליכי התגבשותו, בדרך חזוייתית, מעוררת, אסתטית ומאורגנת. המחולות הכלולים בתכנית מזמנים חוויות תרבותיות ובין-תרבותיות. באמצעות מחולות אלה יתוודעו הילדים למערכות מגוונות של תנועה וצליל. כך תובטח ההעברה של החוויה האותנטית, חוויה שניתן לחברה בקלות למגוון נושאים לימודיים הקשורים להיסטוריה של עמנו.

חוויה מרגשת זו של התקרבות לגיוון והפיכתו למאוחד, של התוודעות למוכר ולשונה, של קבלה של האחר כבסיס לקבלת העצמי הלאומי-חוויה זו אפשר לשלב במכלול החינוכי-לימודי בגן. הריקוד וההנאה הנובעת ממנו יעוררו בילדי הגן את הנכונות וההתלהבות ללמוד.

אני מאמינה בכל לב ששילוב המחול בסדר היום השוטף בגן יקדם את הלמידה ויקרב את הלבבות.

בברכה,

דליה לימור

מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי

## ריקוז זמאשה - ריקוז זמאשה

שלושים שנות מחקר חינוכי הוכיחו את חשיבותה של האמנות בחינוך ואת תוצאותיה.

המחקרים מראים כי בגני הילדים ובבתי הספר שהאמנות הייתה בהם חלק מתכנית העבודה, הגיעו הילדים להישגים גבוהים יותר בכל התחומים: הוכיחו טווח תשומת לב גדול יותר, ביטחון עצמי רב יותר, התלהבות גדולה יותר ויחסים משופרים יותר בין ילדים מעדות שונות ומעמדות שונים.

הילדים של היום יפתחו בעתיד את יכולתם האינטלקטואלית, הרגשית, החושית, ואת יכולת היצירה שלהם - על ידי תקשורת חזותית ועל ידי אינטליגנציה וסמלים חזותיים, מוזיקליים וגופניים-תנועתיים: נוסף על התקשורת והאינטליגנציה הלשונית, המתמטית-לוגית והמרחבית.

לכן, חשוב להפעיל ילדים באמנות, במחול ובמסגרתה, החל בגיל הרך. ילדים שרקדו בגיל הרך ירקדו גם בהיותם מבוגרים ויהיו אנשים שלמים יותר, שמחים יותר ומאושרים יותר וקשורים יותר לתרבות הישראלית. יש לעשות הכול כדי לפתוח בפניהם אפשרויות אלו.

ריקודי העם הם מרכיב חשוב בחינוך האסתטי, מרכיב בחינוכו של "האדם השלם". הם מאפשרים ביטוי מוטורי, חושי, תודעתי ורגשי; הם גם מרכיב חשוב בחינוך החברתי. הם מטפחים יחס שווה לבני אדם ולתרבויות וכיבוד מורשת תרבותיות של העדות השונות.

ריקודי העם הישראליים יסודם לפני כחמישים שנה. הריקודים והשירים הם אולי נושאי היצירה הישראליים היחידים הממשיכים להתקיים מאז כמשהו חי ולא כ"מוצג מוזיאוני". יסודותיהם, צעדותיהם, האווירה סביבם, על אף השינויים הגדולים שחלו מאז, הם ביסודם מה שהיה פעם, יפה ומלא אמונה בעתיד טוב יותר. על אף שהם "פולקלור עכשווי" הם כבר הפכו ל"מסורת ישראלית" עם בסיס תרבותי-עברי-יהודי, מסורת המועברת מדור לדור.

ריקודי העם ממשיכים להתקיים ולפרוח משום שהם אמת פנימית, שאיפה המחפשת ביטוי, ומשום שהם ביטוי וגעגועים לעבר אבל גם תקווה לעתיד.

ריקודי העם מחזיקים מעמד כי אנו עדיין מחפשים את הזהות הישראלית המלכדת על אף כל הקשיים. הם מלאי חיוניות ועצמה גם היום, משום שהצליחו להקדים את דורם ולבטא את הגיוון התרבותי והעדתי הקיים בתוכם.

ריקודי העם גילו את המפתח, שאנו כה מחפשים, לסולידריות של אמת - מפתח זה הוא היחס השווה לכל אדם והשאיבה מהבארות של כולם. בריקודי העם כל אחד מוצא את שלו ואת עצמו.

ריקודי העם ושירי העם הישראליים הם "מסורת ישראלית". אני מקווה שתראו בהם, כמונו, ערך של שליחות, נוסף לערכים החינוכי האמנותי, הרגשי והחברתי.

אמרה חסידית יפה וחכמה - **"חייב אדם לרקוד, כל יום, ריקוד אחד, אם במעשה ואם במחשבה"** - יכולה לשמש "מוטו" ובסיס לפעילות יוצרת בגן הילדים בתחום המחול, וצעד ראשון בדרך של חיים עם ריקודי עם של העם ותרומה מסוימת להיותנו עם.

ד"ר דן רונן



"שובי שובי השולמית, שובי שובי ונחזה  
בך, מה תחזו בשולמית כמחולת המחנניים"  
(שיר השירים ז')

## מאזן העם הישראליים

"ריקוד עם נוצר ע"י העם בשביל העם... יחיד יוצר ריקוד מסוים או  
ריקודים אחדים, מציג אותם בפני בני מקומו (בני עמו) והם, אחרי סלקציה,  
מסגלים אותו לעצמם כנכס שלהם".

(גורית קדמו)

ריקודי העם בישראל הם תופעה חברתית, המבטאת סגנון ישראלי וזהות  
ישראלית.

ריקודי העם נוצרו במסגרת מאמץ מודע, מכוון וממוסד ליצור תרבות עברית  
לאומית בארץ ישראל. היה בריקוד ניסיון תמים, ואולי בלתי מודע,  
להתמודד עם הדילמות שהתנועה הציונית יצרה וגם עמדה בפניהן: להפגיש  
את המושג "עם אחד" עם הדילמות והמתחים בין דת ולאום, בין המשכיות  
לשינוי, בין מסורת דתית ל"יהודי חדש" וליצירה ישראלית חדשה. בין  
שלילת הגלות מצד אחד ושמירת המסורות המגוונות והעשירות שלה מצד  
שני. בין "אחדות עם ישראל" ובין השונות של העדות ומסורותיהן, בין  
המזרח ולמערב, בין דתיים לחילוניים, בין ערבים ליהודים.

(ד"ר דו רוג)

היצירה הריקודית התלוותה לתהליך ההתיישבות בארץ ישראל. תהליך זה  
שינה את אורחות חייו של רוב רובו של העם השב לציון, ובעקבותיו הגענו  
מחדש לעצמאות מדינית ובד בבד לקליטתם של מאות אלפים מפזורי עמנו  
ממזרח וממערב. תהליך זה נמשך עד עצם היום הזה והוא בעל משמעות  
לגבי חיי המחול ויצירתם של ריקודי העם הישראליים.

