

פעילויות מלוות דגם לתכנית מתוך קובץ "הקבוצה שלי" עבור צהרונני ניצנים

שלוש אדוני המלך/ה

מהלך הפעילות:



אחד התלמידים נבחר להיות "מלך" או "מלכה".
 התלמידים שואלים את ה"מלך": "איפה היית ומה עשית?"
 והמלך מתאר בפנטומימה: "הייתי ב.... ועשיתי...."
 עודדו את הילדים לתאר בפנטומימה מקומות שהיו בהם או פעילויות שחוו במהלך השבוע.
 התלמידים צריכים לנחש איפה ה"מלך" היה ומה עשה...
 בחנוכה- ניתן לבקש סיטואציות של חנוכה

ריקוד

"על ידי ניגונים ומחזיקת כף מתמתקין כל הדינים" (ר' נחמן מברסלב)



הריקוד, מעבר למשמעותו כפעילות מהנה, יכול גם להעביר רגש, מסר חברתי, מידע או משמעות לקהל הצופים.
 היום נהנה מפעילות חברתית יחד דרך תנועה ומוזיקה ונתרגל ריקוד השמיעו מוזיקה,
 רקדו יחד עם התלמידים.

המובילים יגלו רגישות כלפי תלמידים שלא מעוניינים להשתתף בריקוד, יש לאפשר להם להשתתף באופן חלקי או לתת להם תפקיד אחר (למשל להיות אחראים על הפעלת המוזיקה).

לאחר הריקוד שוחחו עם התלמידים: מי אוהב לרקוד? איך הרגשתם במהלך הריקוד? מה יותר כיף לרקוד לבד או ביחד?

ריקוד המכונה

לצורך המשחק השמיעו לתלמידים מוזיקה קצבית

סבב ראשון: התלמידים עומדים במעגל. ילד ראשון בוחר בתנועה מקוטעת (כמו רובוט) או זורמת (כמו גל), כיד הדמיון. בסיום התנועה הילד נוגע קלות בכתפו של הילד העומד מימינו, הילד שקיבל את הסימן בוחר תנועה וכך הלאה עד שמגיעים לילד האחרון.

סבב שני: על התלמידים לבצע את התנועות בלי לעצור וכך נוצרת תנועה רציפה המדמה מכונה.

סבב שלישי: סגנון חופשי לאחר שהתחממו בשני הסבבים הראשונים, נשארים במעגל מוחאים כפיים לפי הקצב. כל ילד נכנס למרכז המעל בתורו ומבצע תנועה חופשית. מתחלפים מדי פעם. זוהי הזדמנות ללכידות קבוצתית, שמחה וחברות, באמצעות מוזיקה וקצב והכי חשוב ליהנות!

סיכום:

היום פגשנו דרך נוספת לבלות וליהנות יחד. אומרים שריקוד, כמו מוזיקה, מחבר בין האנשים. בריקוד אין צורך לדעת שפה מסוימת כדי לרקוד, כל אחד יכול/ה.

ציור בהמשכים

מניחים במרכז הכיתה בריסטול לבן וטושים בשלל צבעים. התלמיד הראשון בוחר צבע, מצייר על הבריסטול קו כלשהו ומספר באיזה רגש הוא מתחיל את היום (בהתרגשות, שמחה, חשש וכו'). התלמיד הבא בתור מתחבר לקו הקיים, מוסיף קו מקורי משלו ומתאר רגש.

מתקבלת יצירה משותפת, בה מביעים רגשות באמצעות תנועת הקווים והחיבורים ביניהם.

שוחחו עם התלמידים על התוצר: מה דעתכם על הציור המשותף שייצרנו? האם שמתם לב למגוון הרגשות שהבעתם? למגוון הקווים שנוצרו בעקבות הרגשות? בשבועות הבאים ניתן לשנות את השיח בהתאם לנושא השבועי, ולבקש מהתלמידים לתאר באמצעות ציור הקווים את התחביבים שלהם, דברים שהם אוהבים לעשות במשותף ועוד.



הולכים הביתה עם משה חדש

התלמידים עומדים במעגל ומוסרים את הכדור מאחד לשני. **סבב ראשון:** התלמיד שהכדור נמסר אליו אומר משפט אחד ומתייחס למשהו חדש שלמד היום, למישהו חדש שהכיר או לתחושותיו מהיום שהיה. **סבב שני:** התלמיד שהכדור נמסר אליו אומר "משהו חדש" על היום הצפוי לו בניצנים מחר (למשל: "אני מחכה למחר כי אמשיך להכיר חברים חדשים").

- ניתן להשתמש באביזרים נוספים מלבד כדור. בתקופת קורונה אפשר להניח את הכדור ליד הילד שבחרים

תערוכת סיכום השבוע

ביום האחרון מומלץ ליצור, בשיתוף התלמידים, תערוכה המייצגת את העשייה והחוויה של התלמידים במהלך השבוע שחלף. סדרו שולחן חגיגי והניחו עליו את היצירות שיצרו התלמידים במהלך השבוע. אפשרו לילדים לקשט את השולחן ולהוסיף כרטיסיות מידע הקשורות לנושא. הזמינו חברים מהגן הסמוך להתרשם מהתערוכה, ניתן גם לשלוח להורים תמונות. אפשר להתחיל לבנות את השולחן כבר מתחילת השבוע...

ילדים מדריכים

בחרו קבוצת תלמידים שתהיה אחראית להדריך את כל הילדים במהלך משחק חברתי קצר. יש לבחור את התלמידים בתחילת יום הפעילות או יום קודם, ולאפשר להם לתכנן ולהתארגן. עזרו להם לבחור משחק פשוט, לארגן את המרחב באופן מותאם ולהדריך את חבריהם.

. אימון גופני רגוע ומהנה לצילי מוזיקה שקטה

משמיעים מוזיקה שקטה, וניתן לעמעם את האורות

תנוחת המשולש - לתרגול שיווי משקל

זו תנוחה המאתגרת את יציבת הילדים באמצעות הטיית הגוף הצדה והפניית מבט אל כף היד העליונה. בתנוחה זו נוצר משולש בין הרגלים וכן בין היד לרגל. הצעה לפעילות חברתית: נסו לחבר מספר רב של משולשים יחד וספרו כמה משולשים יש לכם בגוף. הזמינו את הילדים להציע עוד רעיונות ליצירת משולשים מהגוף. השפעות נוספות הן חיזוק הירכיים ומתיחת צד הגוף.

תנוחת השולחן – לחיזוק חגורת כתפיים

איך הופכים לשולחן?

"על הרצפה שתי רגלים, על הרצפה שתי ידים, מרימים את הגב, אני יציב, אני איתן, הופ – הפכתי לשולחן"

ניתן להניח על השולחן מפה וצלחת וכוס פלסטיק ולעודד את הילדים להיות יציבים לשהות בתנוחה לאורך זמן.

תנוחת הבית- ליציבה ואיזון

תנוחה זו מאתגרת את היציבה. נעזר בה למעבר בין ישיבה לעמידה כשהברך תהיה מעל קרסול ועם יד על הברך נתייצב בלי ליפול.

ניתן להוסיף דקלום: "בואו ילדים אל הבית נגש, עם דלת מלבן וגג משלש" משחק משותף לחבר וילד- החבר יזמין את הילד להיכנס לבית דרך הדלת (מתחת לרגל) או דרך הגג (בין היד לירך) תנוחה זו תורמת ללמידת צורות וזוויות.

עץ כיתתי לשיתוף פעולה, אמון ובטחון עצמי

איך הופכים לעץ? "רגלים צמודות הן גזע רחב, כפות ידים בלב של זהב. עולות מעל הראש כצמרת, ויש לנו עץ לתפארת. נניח כף רגל אחת על שנייה ונתמתח, כשענף קטן צומח"

נעמוד יחד במעגל, נדמה את כפות הרגליים לשורשים, את הרגליים לגזע ואת הזרועות לענפים. נחבר כפות ידיים עם מי שלצדינו ונתייצב יחד בעץ הכיתתי עם כל הילדים