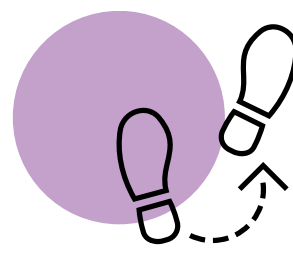
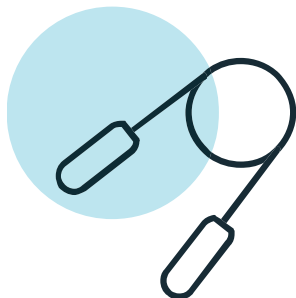
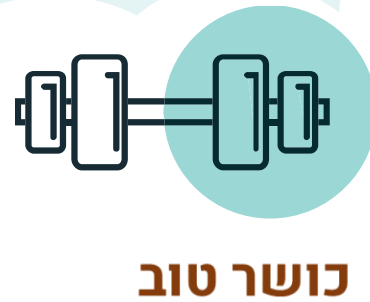


מגמישים את הגוף – מרחיבים את הלב

המלצות ורעיונות יישומיים

לפעילות גופנית בבית ובגן

למפץ باللغة العربية





לא מוותרים על פעילות גופנית גם בשעת חירום בבית ובגן



פעילות גופנית עוזרת לנו:

- לשמור על בריאות הגוף והנפש
- לשמור על הכושר
- לשחרר את השרירים
- להנות ולשפר את מצב הרוח
- להפחית מתח ולחץ

**מומלץ לבצע לפחות 180 דקות מצטברות ביום
של משחק פעיל ופעילות גופנית מותאמת גיל**

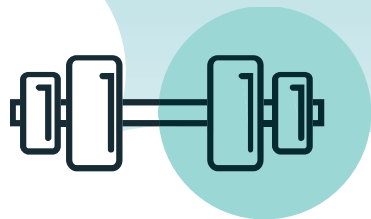


דגשים כלליים:

- יש לפעול עם בגדים מתאימים ונעליים נוחות
- מומלץ חימום לפני ומתיחות אחרי הפעילות
- יש לפעול בהדרגתיות בהתאם לגיל
- השגחת מבוגר חשובה בזמן הפעילות
- המרחב צריך להיות בטוח ופנוי מחפצים



כושר טוב: אימוני כושר וריקוד לילדים



שיר ריקוד
"רועיקי מצחיקי"

זמבה לילדים

כושר טוב ישראל

זמן לזוז – ג'ונגל

הוקי פוקי

אימון הפוגות



יש לי רק דקה...



תרגילים שאפשר לבצע בדקה

אפשר לבצע מספר משימות/ חזרות בכל פעם

ניתורים על רגל
אחת

"לשבת" על
הכסא ולקום

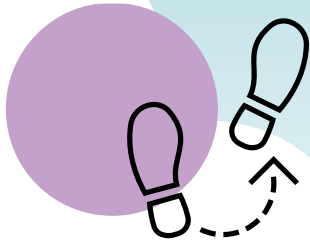
ריצה במקום

דילוגים במקום

ניתורים במקום



נעים ומתחברים



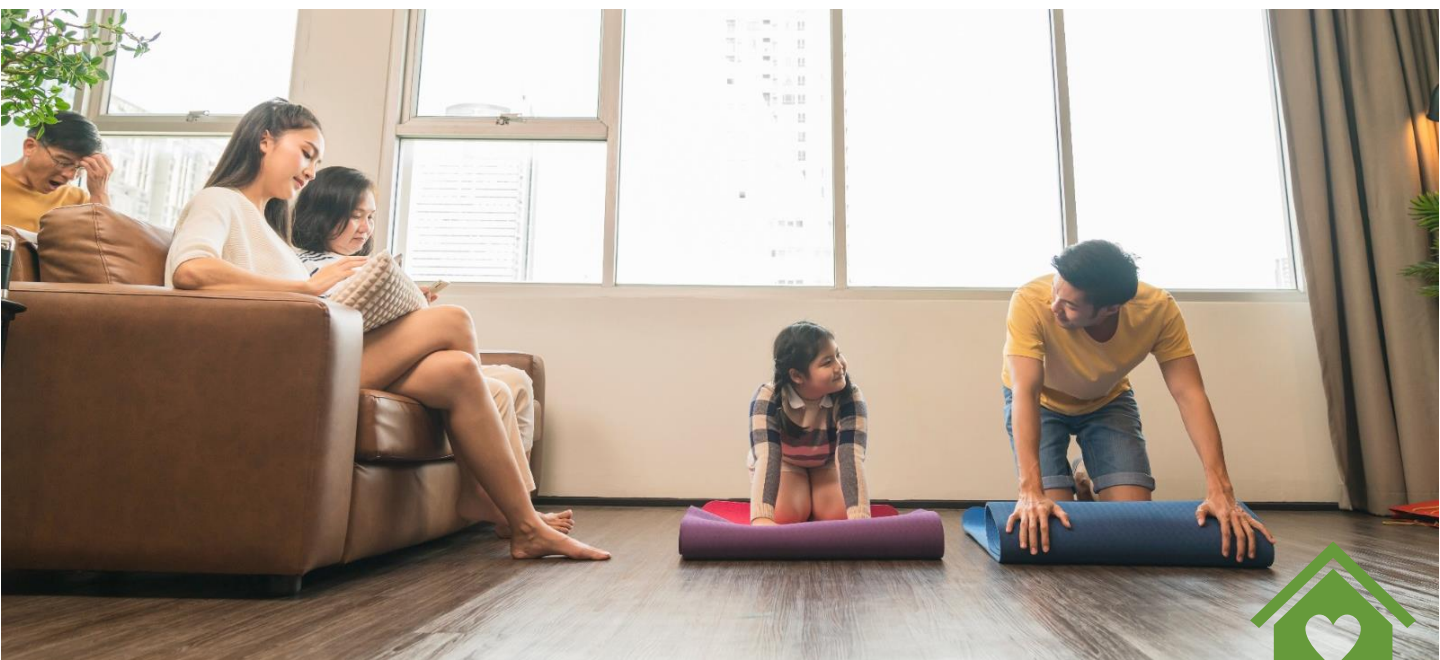
תרגילים לחיזוק
מוטוריקה גסה

תרגילי תיאום עין
יד
קואורדינציה

מסלול מכשולים

הובלת חפצים תוך
כדי תנועה

משחקי ידיים
מבוגר וילד





**מיינדפולנס
לילדים**

דקות יוגה לילדים



גמישות ומתיחות

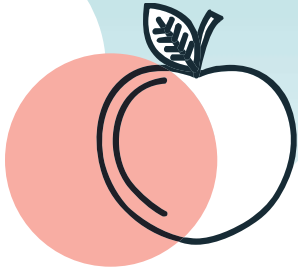


גמישות כללית

הרגעה ומתיחות



עצות לתזונה בריאה



תזונה בריאה עוזרת בהפחתת מתח ובשיפור מצב הרוח.

תזונה בריאה

להמלצות התזונה:
קשת המזון

