



משחק ותנועת בצדדים

ציוויל: כדרים ביןוניים מספוג או מגומי (קוטר של 10-12 ס"מ) - אחד לכל משתתף.

א. פטיחה

נעו יד ביד, הורה וילד, כשאחד מחקה את תנועותיו של השני (כשאחד יעוצר - יעוצר גם בן הזוג).
אפשר לשבת, לשכב, לركע ברגליים, לקפוץ על רגל אחת וכו').

.2. מצאו מקום ופלו אליו אתם משחקים יחד בצדור (פנטומימה).

ב. פעילות בצדורים

לכל זוג הצדור אחד.

.1. מה תוכלו לעשות עם הצדור? נסו פעילותות שונות (בעמידה, בישיבה, בהתקדמות וכו').

.2. התקדמו כשחדרו בין אברי גוף שונים של שניים. מפעם לפעם שנו את מיקומו של הצדור.

.3. עמדו קרובים זה לזה והעבירו את הצדור זה לזה בדרכים שונות (מעל הראש, מעל הכתף, בין הרגליים וכו').

.4. מצאו דרכים שונות לזרוק הצדור זה לזה (בעמידה, בישיבה, אחד עומד והשני יושב וכו').

.5. עמדו פנים אל פנים וזרקו את הצדור זה לזה. הגדילו בהדרגה את המרחק ביניכם ובדקו לאיזה מרחק תצליחו לזרוק את הצדור ואף לתפוס אותו.

.6. התקרכבו וזרקו את הצדור בזריזות זה לזה, במהירות הגדולה ביותר שתוכלו.

.7. אחד יזרוק את הצדור לגובה ובן הזוג יתפוס אותו.

- האם תצליחו למוחא כפים לפני שתתפסו את הצדור? נסו.

- האם תצליחו לתפוס את הצדור בישיבה? נסו.

.8. רדו לישיבה פנים אל פנים. נסו דרכים שונות של העברת הצדור בכפות הרגליים (גלאול, זירקה).

.9. גלאול את הצדור מטה זה באברי גוף שונים (מצח, סנטר, מרפק וכו').

.10. גלאול את הצדור על אברי גוף של בן זוגכם (פעם הילד ופעם ההורה).

.11. עמדו במרחק 3-4 צעדים מהקיר. אחד יגלאל את הצדור אל הקיר, באופן שהצדור יחזור אליכם. בן הזוג יתפוס את הצדור ויגלאול אל הקיר.
הגדילו את המרחק מהקיר.

.12. ההורה יצור "סל" בידיו, והילד ינסה לקלוע את הצדור לסל.
התחלפו בתפקידים.

.13. ההורה יצור "שער" ברגליו, והילד ינסה לבועוט את הצדור לשער.
התחלפו בתפקידים.

.14. כל זוג יקבל הצדור נושא.

מה תוכלו לעשות עם שניצדורים יחד? נסו! (בעמידה, בישיבה, בשכיבה).

.15. החזיקו את הצדור בין רגליים ומצאו דרכים שונות להתקדם יחד (בצעדים קטנים, בניתורים, יד ביד,
זה ליד זה, זה מאחוריו זה וכד').

16. הילד יגלל את הcdcור על הרצפה, ההורה ינסה לקלוע את הcdcור שלו אל הcdcור של הילד.
הילד ינסה לקלוע בcdcור של ההורה וחזר חלילה (הקליעה נעשית בגלגול הcdcור על הרצפה).
17. ההורה יעשה "גשר" בעזרת הידים וחרגליים, הילד יעבור מתחת לגשר בזמן גלגול הcdcור.
18. א. ההוררים יעדמו מפוזרים בחדר, יירקו את הcdcור ויתפסו אותו. הילדים ינועו בין כל ההוררים בשעת פדרור הcdcור (ילדים שאיןם יודעים לכדרר יתקדמו בהקפתה הcdcור ותפיסתו). החלפת תפקידים.
- ב. העומדים במקום יcdrרו (או יקפיצו) ובני הזוג ינועו בזמן זריית הcdcור מעלה ותפיסתו.
19. עמדנו פנים אל פנים (הורה וילד).

כולם ישירו את השיר "cdcור נחמד" ויבצעו את הפעולות האלה:

"מִזְ אֵלֶיךָ כָּדוֹר נָחָמֵד שׁוֹבֵד חַולְף מִהְרָא .
לְהַעֲבִיר אֶת הַכְּדוּרִים
חוֹא עַפְּאַלְעַל וְשַׁבְּ אַלְיַי וְכַכָּה עַד בְּלִי דִי"
מֵאַחֲד לְשָׁנִי
כְּדוּרִי, צְבָרִי, הַיְשָׁאֵר תְּמִימָד אֵיתִי (X2) - כֵּל אַחֲד מְשֻׁחָק לְבָד בְּכָדוֹר .

20. להניא קופסה גדולה (או סלילה) במרכז החדר. כולם יסדרו מעגל סביב הקופסה. כל משתתף ינסה לקלוע את הcdcור אל הקופסה (עד שמצלחים).

ג. סיום

1. ריקוד: בואי נא לרוקד איתי (עדי סולקין, גיל הרך רוקד).
ישיבה במועלג.
2. אחד המשתתפים ייחזק;cדור, יאמר איזו פעילות הוא נהנה ביותר בcdcור, ויעבירו למשתתף היושב לצד (הורה או ליד) המשיכו בפעולות זו עד למשתתף האחרון במועלג.

