

שילוב תנועה בסדר היום

של גן הילדים

עלון מקוון לגננת

מרץ 2018, אדר תשע"ח

חינוך גופני בשגרת הגן - מהלכה למעשה

כתבו:

מיכל טל, מדריכה ארצית לחינוך גופני באגף לחנוך קדם יסודי
עינת ביטון, גננת גן רימון קיבוץ עין חרוד

קראו והעירו: ד"ר מירב תורג'מן ודלית סהרון



התמונות צולמו בגן רימון, קיבוץ עין חרוד
הקישורים מאתרי האגף לחינוך קדם יסודי

מבוא

שילוב תנועה בשגרת הגן הינה משימה חשובה מדרגה ראשונה המתחשבת במאפייני וצרכי ילדים בגיל הרך. מתוך הנחה בסיסית שהתנועה, בדומה לשאר החושים, לא ניתנת להפרדה ממקום שהותם ופעילותם של הילדים. תכנון הסביבה התנועתית, ארגונה ועידוד הפעילות בה הם באחריותה של הגננת וצריכים להיות חלק בלתי נפרד משיקוליה בניהול סדר היום של הגן ובארגון הסביבות שלו.

שילוב התנועה יעשה באותו אופן בו נהוג לשלב את תחומי הדעת האחרים, כמו שפה, אמנות, מוזיקה, מדעים ועוד. מצד אחד לשלבה באופן טבעי ורלוונטי למתרחש ולנלמד בגן וללא הפרדה מההתרחשות הכללית ומצד שני לעסוק בה גם בזמן ייחודי משלה, לשם ביסוס ההרגלים והמודעות לפעילות גופנית יומיומית (גמישות, הרפייה, חיזוק ונשימה) - כבעלי ערך בפני עצמם לאיכות חיים לאורך החיים.

על פי גישה זו, ילדים עסוקים ביצירה תוך איזון הגוף בגבהים שונים בעת היצירה, ילדים ממחזים סיפור בתנועה ובצליל, ילדים משחקים משחק תנועתי בעת מפגש בוקר או ילדים היוצאים לטיול חקר אחרי הגשמים ובמהלכו הם גם קופצים מעל שלוליות ומטפסים על גבעת חול תוך חיזוק גופם וכושרם.

להרחבה, קישור לסרטונים:

1. סרטון על הגובה - מרחבי תנועה ויצירה בגובה
2. סרטון יוצרים קווים ומסלולים- שילוב בין חינוך גופני וגאומטריה
3. סרטון תנועה וגאומטריה בקבוצה קטנה – נעים עם הקווים

עקרונות המשמשים כנקודת מוצא להבנת חשיבות ותרומת התנועה מה חשוב לדעת כדי לאפשר ולעודד תנועה בסדר היום של הגן?

1. התנועה הינה חלק מהווייתו וצרכיו של הילד בגיל הרך

לפיכך חשוב ביותר לתת לתנועה מקום משמעותי בסדר היום של הגן. התנועה אמורה להיות שזורה במגוון פעילויות הנעשות בשגרת הגן ולהשתלב בכל תחומי הליבה.

2. השפה והתנועה משפיעות ותומכות זו בזו

שכלול הקשר בין תנועה להמללה (בין חשיבה לעשייה) תורם לשיפור התנועה בגיל הרך. כאשר ילדים ממלילים תנועה הם עשויים לשפר את הזיכרון התנועתי שלהם, ליצור מגוון גדול של תנועות חדשות ולבחור תנועה בהתאם לצורך. כאשר הילדים נעים, התנועה תומכת בלמידת מושגים בתחומים שונים, פותחת לתהליכי חקר ולמידה, תומכת בהארכת השהות בתהליך של פתרון בעיות ומסייעת לילדים שכישורי השפה שלהם נמוכים להיעזר בכישורי התנועה שניחנו בהם לשם הבעת הרעיונות שלהם ולהמחשתם.

3. פעילות בתנועה מהווה הזדמנות לטפוח מאפיינים חברתיים-רגשיים

א. **בתחום החברתי - רגשי**, כמו: יכולת שיתוף פעולה, הקשבה ופעולה לפי כללים, מתן עזרה, ויתור, איפוק, אחריות אישית וקבוצתית.

ב. **בתחום הסנסו - מוטורי**, כמו: מוטוריקה גסה, מוטוריקה עדינה, הצלבת תנועה, חציית קו אמצע ועוד.

שהרי שני תחומי התפתחות אילו באים לידי ביטוי באופן נרחב ומעמיק בעת התנועה של ילדים.

דרכים לשילוב התנועה בשגרת הגן

מה ניתן לעשות כבר מחר בבוקר...

במפגש בוקר

"התעמלות בוקר" תשולב באופן קבע במפגשים המתקיימים באופן סדיר בגן. בתחילת התהליך הגננת היא שתנחה את "התעמלות הבוקר" ובהמשך, בהדרגה תעביר זאת לאחריות התורנים שיעשו עבודת הכנה לקראת המשימה.

להרחבה:

1. סרטון פעילות מליאה ומעבר פעיל לחצר

2. סרטון שילוב החינוך הגופני במפגשי המליאה בגן دمج التربية البدنية في اللقاءات في بستان المحبة-



בעבודה בקבוצה קטנה

יצירת קבוצות קטנות הומוגניות או הטרוגניות בהתאם לשיקולי דעת נוספים, במסגרתן קיום פעילות להשגת יעדים בתחום המוטורי והחברתי.

דוגמאות ל'יעדים לקידום': תרגול וטיפול תנועות בסיסיות, הכרת גבולות המרחב האישי והכללי, כיבוד גבולות המרחב האישי, שימוש מווסת בכוח, חיזוק הגוף, הכרת אפשרויות התנועה ומגבלותיו של הגוף, בטיחות בתנועה בחצר הגן וכן יעדים כמו: המצאת משחקי תנועה, שלוב מושגי יסוד בשפה

להרחבה:

1. חוברת: טל, מ. (2013). העבודה בקבוצה קטנה בחינוך גופני בגן הילדים-שילוב תנועה עם

תחומי דעת ועם כישורי חיים

2. סרטון עבודה בקבוצה קטנה בחינוך גופני

3. תורני תנועה מארגנים מוקדי תנועה בחצר ביئة تشجع الحركة- مراكز أنشطة حركية في الساحة

בחצר הגן



חצר הגן מזמנת תנועה בשל המרחב הפתוח שיש בה בדרך כלל, החצר מזמנת הרבה מאוד תנועה ותקשורת בין אישית מפרה.

1. להקצות בחצר מרחב מתאים

לתכנון ובניית מסלול תנועה

הנבנה ומשתנה מידי יום בעזרת

פריטים ניידים, כמו: צמיגים, קורות ותיבות עץ, ארגזים ועוד.

2. לעודד משחק במשחקים תנועתיים קבוצתיים המתרגלים תנועות בסיסיות חיוניות, כמו: קפיצה, ריצה, ניתור ודילוג.

3. לעודד התארגנות ילדים עצמית למשחקים המתאימים למרחב פתוח: משחק תופסת, מחבואים, משחק בכדור, מצנח ועוד

4. לוודא שיהיה מתקן לטיפוס, תליה ונדנוד ולעודד חיפוש דרכים מקוריות ובטיחותיות לפעול עליו. לכוון לפעילות מאתגרת במתקנים הקיימים, למשל: לחבר פריט למתקנים (חבל קשור לסולם או למגלשה, הנחת קורה משופעת יציבה וחזקה לעלייה ולירידה ממנה, ייעוד קורות המקיפות את ארגז החול למסלול מאתגר המשובץ ב"מכשולים" ועוד.

להרחבה:

סרטון חצר פעילה על הבוקר

סרטון חינוך גופני בחצר פעילה



בפעילות מעבר

באמצעות מסלולים המורכבים מפריטים אשר מאתגרים להתקדם בהם. את המסלולים ניתן לארגן בתחילה בעזרת צוות הגן בהמשך להעביר לאחריותו של תורן הגן.

בחלל הגן



חלל הגן אינו אמור להיות "נקי" מתנועה. תנועה צריכה להתרחש גם בתוכו ובהתאם למגבלות המקום והאקוסטיקה. כדי לאפשר תנועה ומשחק תנועתי בתוך הגן, חשוב לבסס הרגלים וכללים של נייודות, ארגון ותנועה.

1. ניתן ליצור מוקד תנועתי בדומה למרכזים הקיימים, הכולל חפצים שונים, כמו: חישוקים, ספסלים, כסאות, שרפרפים, שולחן, צלחת ווסטיבולרית, לוח קליעה למטרה וכו'...

2. ניתן ליצור או לעשות שימוש בספרי משחקים

המתאימים לכיתת הגן ולאפשר בחירה מתוכם לקבוצה קטנה של ילדים.

להרחבה:

סרטון בהכנה: משחקי תנועה עצמאיים

סרטון בהכנה: שילוב תנועה בשגרת הגן- ילדים יוזמים וממציאים משחקי תנועה



בטיול תנועתי בסביבה הקרובה לגן

טיול תנועתי בקרבת הגן הינו חוויה מהנה ומשמעותית לילדי הגן, שניתן ליישום באופן חד שבועי או דו שבועי ללא בירוקרטיה מיוחדת בקבוצות קטנות או עם כל כיתת הגן. חוזר מנכ"ל מאפשר יציאה לסיור בקרבת הגן במרחבים הרחוקים מתנועת רכבים וממפגעים בטיחותיים וכל זה בתנאים מוקלים ביחס לטיולים אחרים הדורשים

1. בעת הטיול ניתן לשים לב לתנאי הדרך ולנצל אותם לטובת פעילות תנועתית, למשל:
עליה וירידה בגרם מדרגות, ריצה חופשית במרחב פתוח, גלגול במדרון דשא, איזון הגוף תוך כדי הליכה על שפת מדרכה או מעקה מוגבה ובטוח, מעבר בין בולדריים (סלעים טבעיים), תלייה על ענף עץ חזק, חפירה ומשחק בגבעת חול וכו'.
2. בילוי משחק חופשי במתקן משחקים ציבורי
3. משחקי תנועה במדשאה רחבת ידיים בקרבת הגן

להרחבה:

קישור לחוזר מנכ"ל בטיחות: טיולים ופעילות חוץ בית-ספרית: סעיפים 3.6.9 ו 3.6.10

קישור למגוון טיולי תנועה מתוך "אתר האגף לחינוך קדם יסודי":

1. טיול מסלול
2. טיול לכל כיוון
3. טיול בקצב בריא
4. טיול תחנות תנועה