

משרד החינוך

המנהל הפדגוגי

האגף לחינוך קדם יסודי

היחידה לתכניות משלימות למידה

פנקסון - "תנועה ומשחק בגני מיל"ת"

לצוות החינוכי של תוכנית "מיל"ת" שלום,

אנו שמחות להעניק לכם את פנקסון – "ניצנים של תנועה ומשחק בגן".

בפנקסון תמצאו מגוון פעילויות ורעיונות לשילוב תנועה ופעילות גופנית בסדר היום של הצהרון, החל ממשחקי תנועה מגוונים שנועדו להתקרבות חברתית ולגיבוש, דרך רעיונות ליצירת מסלולים בעלי אופי תנועתי ועד לארגון סביבה מעודדת תנועה.

לשילוב הפעילות הגופנית והתנועה עם משחק בסדר היום של הצהרון, תרומה רבה להתפתחות ילדים בגיל גן הילדים וליצירת אקלים צהרון חיובי המקדם קשרים חברתיים ומטפח אורח חיים בריא.

תיהנו

איריס עץ-הדר

מיכל טל

אורנה פז

ממונה ארצית להארכת יום לימודים

מדריכה ארצית לחינוך גופני

מנהלת האגף

לחינוך קדם יסודי

ייזום, תכנון, פיתוח וכתובה :

מיכל טל - מדריכה ארצית לחינוך גופני

איריס עץ-הדר – ממונה ארצית על הארכת יום הלימודים

הקדמה

יום הלימודים במסגרת תוכנית "מיל" לאורך כל השנה בגן יהווה יחידה שלמה והרמונית, כאשר סדר היום והפעילות יותאמו לצורכי הילדים בשימת דגש על פעילות הכוללת משחק וחוויה. על צוותי הגן להיות ערניים למצבי חיים משתנים של הילדים, כגון עייפות, רעב, תחלופת דמות מבוגר, קשיים חברתיים, תוכניות העשרה, תנאי מזג האוויר וכדומה, ולדאוג להתאמה אופטימלית של הפעילויות למצבים אלו.

עקרונות העבודה המוצעים והפעילויות בפנקסון זה יותאמו לכל מסגרת ובמהלך כל יום מחדש בהתאם לצרכים שצוינו.

מטרותיו המרכזיות של שילוב פעילות גופנית ותנועה בצהרון

- הפוגה
- פורקן מתח רגשי
- טיפוח יצירת קשרים חברתיים חיוביים
- גיבוש קבוצת הצהרון
- פיתוח יצירתיות
- טיפוח תנועות בסיסיות ושכלול היכולות התנועתיות של הילדים
- רכישת הרגלי תקשורת והתנהגות הוגנת
- ביסוס תחושת הביטחון וההערכה העצמית

תוכני הפנקסון מוצעים בהלימה לסדר היום של הצהרון, כמו: שעת מפגש, מעברים, פעילות בחצר ועוד.

עקרונות להפעלת פעילות תנועתית במסגרת הצהרון

בבואנו לשלב תנועה בסדר היום של הצהרון חשוב שנקפיד על העקרונות האלה:

1. שמירת ההגינות וכללי הפעילות לשם הצלחתה והפקת הנאה ולמידה מיטביות ממנה.
2. ניהול משחקי תנועה על בסיס יום-יומי ליצירת הרגלים ואקלים צהרון מיטבי.
3. יצירת מרחב מתאים ובטוח לפעילות בתנועה המאפשר הוצאת אנרגיה ותנועה זורמת.

4. הדגשת הכישורים החברתיים במהלך הפעילות, כמו שיתוף פעולה, התחשבות בזולת ועזרה הדדית.

5. ליווי במשוב ובשיח את התהליך המשחקי שחוו הילדים.

תוכן העניינים

מהות

בפנקסון מוצעת התייחסות לפעילויות ב :

4 סוגי מעברים קבועים בצוהרי היום, 10 משחקים במליאה, 6 בקבוצה קטנה, 6

מותאמים לחצר

תוך פיתוח סביבת למידה, מסלולים בתנועה ומשחק לכל יום, והצעות לימי ספורט

שבועיים

א. משימות תנועה מקרבות חברתית ומפרגנות במהלך המעברים

א1. משימות תנועה, מגע ופרגון בעת קבלת הפנים או כינוס

א2. משימה מאתגרת בעת מעברים ממקום למקום ומפעילות לפעילות

ב. משחקים תנועתיים קבוצתיים

ב1. משחק תנועתי במליאה

ב2. משחק תנועתי בקבוצה קטנה

ב3. משחקי תנועה מותאמים למרחב החצר

ב4. יום ספורט שבועי – תחנות

ג. מסלולים

ג1. מסלולים בגן

ג2. מסלולים בחצר הגן

ד. כללי בטיחות לפעילות בתנועה ודרכים להשגתם

א. משימות תנועה מקרבות חברתית ומפרגנות במהלך המעברים

הסבר

הרעיון של הפנקסון "ניצנים של תנועה ומשחק בגן" נולד מתוך חיפוש דרכים להשפיע וליצור אקלים גן מיטבי. במהלך צוהרי היום מתקיימים מעברים רבים של הילדים ממקום למקום. כדי להפוך מעברים אלו לנעימים, כיפיים וזורמים, מומלץ לשלב בהם משימות של משחק ותנועה שלצידם ערך מוסף התואם לתפיסה חינוכית רחבה, כמו:

- ✓ הרעיונות יוצאים מתוך הילדים
- ✓ הילדים מעורבים בהפעלת הפעילות התנועתית
- ✓ במהלך התנועה והמשחק נוצרת התקרבות חברתית בין הילדים
- ✓ במהלך המעברים התנועתיים מתקיימים שיח ותכנון משותף של הילדים
- ✓ לפעילות יש ערך של הפוגה והנאה ולפיכך הילדים שמחים לקראתה ולומדים לשכללה מדי יום.

עודדו משחק בתנועה כל יום מחדש וכחלק מאורח החיים בצהרון.

עקרונות ודגשים

- מומלץ לקיים רישום מסודר של הילדים הממציאים והאחראים על המשימה היומית.
- לאפשר לילדים לבחור את דרך ההתקדמות בעצמם.
- חשוב להכיר את הילדים ולזהות מי מהילדים מעדיף ליצור מגע פיזי עם אחר ומי לא. בהתאם, לאפשר מגוון לבחירת הילדים ולכבד את העדפתם.

א1. משימות תנועה, מגע ופרגון בעת קבלת הפנים או התכנסות

משחקי קבלת פנים של גננת הצהרון את הילדים בד בבד החלפת המשמרות עם גננת הבוקר.

להלן מפת מקרא של סמלילים מחוות גוף (אייקונים)

❖ לחיצת יד

❖ כִּיף

❖ אגרוף לאגרוף

❖ חיבוק

❖ בועת זיבור - של מחווה ופרגון במילים

הוסיפו רעיונות תנועתיים שיעלו ילדי הצהרון עם הזמן.
ניתן להציגם באמצעות הפנקסון, לתלות את הסמלילים באופן קבוע על קיר שיתאים לכך בגן או לתלות על לוח מתנייד המיועד רק לצהרון.

שלב ראשון

כל ילד יצביע על סמליל המחווה המתאים לו בזמן קבלת הפנים והמפגש האישי שלו עם גננת הצהרון.

שלב שני

הילדים יעשו שימוש במפת הסמלילים בינם לבין עצמם. לדוגמה, כאשר ילד יום הולדת/כוכב השבוע של הצהרון מכנס את החברים, מעבר ליציאה לחצר לאחר ארוחת הצוהריים ועוד.

שלב שלישי

הילדים ייצרו מפת סמלילים חדשה מרעיונות מקוריים שלהם. ניתן אף להכין כרטיסיות מצולמות של ילדי הצהרון מדגימים, כל אחד, את הרעיון שהמציא החביב עליו.

2א. משימות תנועה, מגע ופרגון – בעת מעברים ממקום למקום או מפעילות לפעילות

משימה 1: יציאה מחצר הצהרון וחזרה אליה

"צמד מנחי התנועה" - זוג ילדים העומדים ביציאה/חזרה מהחצר ויוצרים תנועה, מגע או מחוות גוף עם החברים העוברים על פניהם. למשל:
יצירת גשר מחיבור ידיים של צמד מנחי הגן, תחתיו עוברים החברים
מתן מחיאת כף מאחורי הגב לכל ילד שעובר
מסירת כדור וקבלתו בחזרה
הפגשת שני איברי גוף זהים (גב לגב, מרפק למרפק, כף רגל לכף רגל, זרוע לזרוע...)
הפגשת שני איברי גוף שונים (מרפק לכף יד, אמה לירך, ראש לכתף...)

משימה 2: שטיפת ידיים

הזמנה מפרגנת לגשת לשטוף ידיים ביחד לפני ארוחת הצוהריים:
הזמינו בכל פעם ילד אחר על בסיס רצונו בלבד לבחור כיצד להתקדם במרחב, להזמין שלושה חברים להתקדם איתו באותו אופן כדי לשטוף ידיים, ולחזור ולהתיישב ביחד סביב השולחן. ניתן להציע לילד המזמין להוסיף בהמשך משפט מפרגן לכל אחד משלושת החברים שהוא מזמין.

משימה 3: מעבר למרחבי המשחק בגן

"פעם אני מזמין ופעם אני מוזמן": בתוך חישוק במרכז הגן יונחו פריטים או סמלים מייצגים, למשל פרח, לב, מחשבה, כדור. כל ילד בתורו יבחר את מה ולמי להעניק לאחד מחבריו ובאיזה אופן/תנועה ושניהם ישיבו את החפץ אל תוך החישוק וייגשו למרחב המשחקי, כל אחד למרחב שיבחר.

משימה 4: מעבר למוקדי היצירה

מעבר בד בבד עם התקדמות בזוגות ממקום המפגש/ארוחת הצהריים למוקדי המשחק והיצירה שבחרו:

- קפיצה על רגל אחת בתוספת הפקת צליל
- הליכה אחורנית בזהירות בתוספת השמעת קול של בעל חיים
- בזוג, האחד עוצם עיניים (ללא כיסוי) וחברו מוביל אותו בהנחיות מילוליות ובמגע עדין
- גב לגב, כתף לכתף וכדומה...

שלבים ליישום

- בתחילה יש להציע לילדים משימה "סגורה" - רעיון של איש צוות
- בשלב הבא לאפשר לילדים בחירת הפעילות/המשימה וארגונה מתוך היצע של הצוות
- בשלב מתקדם לאפשר לילדים להעלות ולבצע הצעות למשימות ייחודיות משלהם

כיצד לעשות זאת

- ליצור רשימה מסודרת עד לאחרון הילדים המתעדת מי ביצע תפקיד ומתי
- התפקיד יבוצע רק מתוך בחירה ובקצב האישי של הילדים
- כל ילד יבחר את בן הזוג שנוח ונעים לו לפעול ולתכנן איתו

ב. משחקים תנועתיים קבוצתיים

ב1. משחק תנועתי במליאה

משחק תנועתי במליאה מאפשר ליצור מצד אחד הפוגה בדרישות הקשב והריכוז ולאפשר לילדים פורקן ואתנחתה הדרושים להם בשעות הצהרון ומהצד האחר ניתן לתת באמצעותו ביטוי כמעט לכל נושא המועלה במליאה, כמו: עונה, חג, חברות, משפחה, מזג אוויר ועוד.

כל המשחקים המובאים בחלק הזה נבחרו והועתקו כלשונם (בתיקונים מזעריים) מתוך החוברת

["לא נפסיק לשחק בגן הילדים" \(2016\). משרד החינוך, ירושלים.](#)

משחק 1 : גשר מזהב

מטרות המשחק : פעילות בריקוד ובתנועה בהתאם להנחיות.

מטרות לימודיות : הקשבה להוראות במהלך תנועה, שיתוף פעולה, קואורדינציה.

תנאים ואביזרים נלווים : מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות

- שני ילדים יוצרים גשר על ידי פשיטת ידיים לפנים באלכסון כלפי מעלה כשידיהם חוברות זו לזו.
- שאר הילדים עומדים בטור מולם ומתחילים לשיר "בנו גשר, בנו גשר, בנו גשר מזהב, כולם עוברים, כולם עוברים ואחרון נשאר".
- בזמן השירה עובר טור הילדים מתחת ל'גשר'. כשאומרים את המילים "ואחרון נשאר", שני הילדים שיצרו את ה'גשר' מורידים את ידיהם. הילד שנתפס מתחת לגשר הופך להיות חלק מה'גשר' יחד עם חבר.

משחק 2 : התקבצות לקבוצות

מטרות המשחק : התארגנות בזריזות – מתאים לתחילת פעילות ולחימום האווירה.

מטרות לימודיות : שיתוף פעולה, עבודת צוות.

תנאים ואביזרים נלווים : מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר)

מהלך הפעילות

- הילדים נעים במרחב התנועתי בצורה חופשית (הליכה, ריצה, דילוג, דהירה וכולי). הגנת מכריזה על מספר. על כל הילדים להתקבץ בקבוצות בהתאם למספר שהוכרז על ידי הגנת.

פעילויות אפשריות

1. כשהגנת מכריזה על המספר 2 – על הילדים למצוא בן זוג, לעמוד פנים אל פנים ולתת ידיים לבן הזוג. אפשר גם לעמוד גב אל גב ולנסות לרדת ולקום יחד מבלי לנתק את אחיזת הידיים של בן הזוג.
2. כשהגנת מכריזה על המספר 3 – ייצרו הילדים קבוצות בנות שלושה משתתפים ועליהם להסתדר בטור, כאשר השני אוחז במותני הראשון, והשלישי במותני השני. לחלופין, ניתן להניח ידיים על כתפי החבר מלפנים ולנוע כרכבת. עליהם לנוע יחדיו מבלי לעזוב איש את רעהו.
3. כשהגנת מכריזה על המספר 4 ומעלה, ייצרו ארבעה ילדים מעגל כשפניהם למרכז. הילדים ינועו יחדיו עם כיוון השעון, ואחר כך כנגד השעון (לצד אחד ואחר כך לצד ההפוך).

הנחיות לגנת

1. כדי להקל על הילדים להתקבץ רצוי להכריז בתחילת המשחק על שניים או על שלושה מספרים שיש ביניהם זיקה והם יכולים ל'התחבר' וליהתפרק' בצורה פשוטה כמו : 2, 4, 6, 8 או 3, 6, 9.
2. יש להנחות את הילדים ליזום פעילויות בתוך הקבוצה.

משחק 3: מרבה רגליים

מטרות המשחק : התקדמות בקבוצה תוך כדי ישיבה.
מטרות לימודיות : שיתוף פעולה, קואורדינציה.
תנאים ואביזרים נלווים : חדר נקי ממפגעים.

מהלך הפעילות

- הילדים מחולקים לקבוצות בנות 4–5 משתתפים.
- כל קבוצה יושבת בטור בפישוק רגליים.
- כל ילד אוחד במותני הילד שיושב לפניו.
- על ילדי הקבוצה להתקדם יחד על הישבן ברגליים פשוטות לעבר מטרה מסומנת מבלי שהטור 'יתפרק' במהלך המשימה.

משחק 4: הקבוצה הזריזה

מטרות המשחק : החלפת מקומות מהירה מבלי להתנגש בחברים.
מטרות לימודיות : זריזות, מהירות, שיתוף פעולה.
תנאים ואביזרים נלווים : מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות

- לארגן את הילדים לשתי קבוצות שוות בגודלן.
- כל קבוצה עומדת בצד אחד של החדר בשורה ישרה מול הקבוצה האחרת.
- להוראה "החלף מקומות", שתי הקבוצות מחליפות ביניהן מקום. מטרת כל קבוצה – להסתדר במהירות כקבוצה בצד השני של החדר או החצר.
- ניתן לבקש מהילדים לנוע באופן שונה בכל פעם – בנייתורים בשתי רגליים, בקפיצות צפרדע, בקפיצות על רגל אחת, בהתקדמות על ידיים ועל רגליים, בזחילה ועוד.

הערה

על הגננת להדגיש בפני הילדים שלא להתנגש זה בזה.

משחק 5: עמדו לפניי

מטרות המשחק : התארגנות בזריזות במרחב במטרה להימצא תמיד אל מול הגננת.
מטרות לימודיות : סדר והתמצאות במרחב התנועתי, מהירות.

תנאים ואביזרים נלווים : מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך הפעילות

- הילדים עומדים לפני הגנת בטוח ראייתה.
- הגנת משנה מדי כמה שניות את מיקומה – על הילדים לנוע במהירות ולהישאר תמיד לפניה.
- הגנת תפנה לילדים 'הנעלמים' מטוח ראייתה ותבקש מהם להצטרף לחבריהם.
- ניתן להוסיף הוראות: "עמדו אחריי", עמדו בצדדיי" – כאשר הגנת מרימה את ידיה לצדדים והילדים נדרשים לבצע את ההוראות בזריזות מבלי לגעת בה.

הערה

יש לשמור על תנועה מסודרת של הילדים ולא לאפשר להם לדחוף זה את זה.

משחק 6: המנהיג הקטן

- מטרת המשחק : תנועה מוסדרת אחר ה'מנהיג'.
 - מטרת לימודיות : תנועה במרחב, שיתוף פעולה.
- תנאים ואביזרים נלווים : מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), מוזיקה עליזה וקצבית או כלי הנותן קצב לתנועה.

מהלך הפעילות

- הילדים עומדים בטורים בני 4-5 משתתפים בכל טור (אינם נוגעים זה בזה).
- הילדים נעים במרחב בטורים, כשהראשון בכל טור הוא ה'מנהיג'.
- ה'מנהיג' מוביל את טורו במסלולים שונים, וילדי קבוצתו נעים אחריו בטור, תוך שמירה קפדנית על המסלול ועל סדר הטור.
- בהינתן האות על ידי הגנת, על ה'מנהיג' ללכת לסוף הטור, והשני בטור הופך להיות ה'מנהיג' החדש. אפשר שהטור יתקדם בהליכה, בריצה, בדילוג, בנייתור, בזחילה, ברקיעות ברגליים, בטפחות על הכתפיים וכדומה. שאר הילדים נעים בחיקוי מנהיגם.

הערות

- ניתן להשתמש במוזיקה כאות לתחילת ההתקדמות וכאות לעצירתה.
- במשחק נדרשת מהילדים התחשבות באחרים והתאמת תנועתם לקבוצה ולקבוצות האחרות הנעות במקביל אליהם.

משחק 7: ים-יבשה

מטרת המשחק : התמדה והישארות במשחק עד סופו.

מטרות לימודיות: שיפור הניתור, ריכוז והקשבה להוראות, מהירות תגובה. תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חישוקים או גיר לציור מעגלים על הרצפה.

מהלך הפעילות

- מניחים חישוקים או מציירים מעגלים על הרצפה כמספר המשתתפים.
- להכרזת הגנת "ים" – על הילדים לקפוץ לתוך החישוק. עם הכרזתה "יבשה" – עליהם לקפוץ ולעמוד מחוץ לחישוק.
- הגנת מנסה לבלבל את המשתתפים בקריאות מהירות, ועל המשתתפים לקפוץ למקום הנכון לתוך החישוק או העיגול או החוצה ממנו.

משחק 8: הרמזור

מטרות המשחק: ציות להוראות בלתי מילוליות. מטרות לימודיות: מהירות, זמן תגובה, זיהוי יסוד ותגובה בהתאם, בלימה, קשר עין והתמצאות במרחב. תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), פריטים בצבעים אדום, צהוב, ירוק.

מהלך הפעילות

- הגנת אוחזת בידיה שלושה פריטים בצבעי הרמזור: אדום, צהוב וירוק.
- הילדים נעים במרחב על פי הוראות הגנת באופנים שונים: דהרות, ריצה, דילוגים וכדומה. עם הרמת פריט צבעוני אחד על ידי הגנת, על הילדים להגיב בהתאם להנחיות האלה:
 - בהרמת פריט בצבע אדום – יש לבלום ולהיעצר במקום.
 - בהרמת פריט בצבע צהוב – יש לבצע ריצה קלה במקום.
 - בהרמת פריט ירוק – יש לנוע על פי הוראות הגנת.

משחק 9: הקטר והקרונות

מטרות המשחק: היכרות עם חברי הקבוצה, ארגון וסדר. מטרות לימודיות: התמצאות במרחב, זיכרון. תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), סרטי סימון בצבעים שונים, תוף תיבה סינית.

מהלך הפעילות

- הילדים מאורגנים בטורים (ידיו של כל אחד על כתפי החבר שלפניו).
- בכל טור חמישה ילדים.
- כל טור הוא 'רכבת'. העומד בראש ה'רכבת' הוא ה'קטר' ושאר המשחקים בתפקיד 'קרונות'.

- ה'קטרי' מוביל את הרכבת בהליכה במרחב. בהינתן האות נעצרת ה'רכבת' לפרק זמן כלשהו, והילד האחרון בטור ניתק מ'הרכבת' ונותר עומד במקומו.
- מייד אחר כך ממשיכה ה'רכבת' לנסוע, ובהינתן האות ניתק 'קרון' נוסף.
- ממשיכים בפעילויות עד שכל ה'קרונו' וגם ה'קטרי' נעמדים.
- לסימן של הגננת, ה'קטרי' מתחיל לנסוע שוב ולאסוף את ה'קרונו' שניתקו, לפי הסדר שניתקו ממנו. המשחק מתנהל עד אשר כל הקרונו מצטרפים אל ה'רכבת', והיא שוב נוסעת.

משחק 10: הארנבות הצבעוניות

מטרות המשחק: לתפוס את הילד שמחוץ למעגל.

מטרות לימודיות: זריזות, מהירות, ריכוז.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר)

מהלך הפעילות

- הילדים יושבים במעגל ופניהם למרכז.
- הגננת בוחרת בילד שעומד מחוץ למעגל.
- הילד שנבחר הולך סביב המעגל ונוגע בגבו של כל אחד מהיושבים בו, ובכל נגיעה קורא בקול: 'ארנבת לבנה' או 'ארנבת אדומה' או ארנבת בכל צבע שיבחר.
- הילד שבעת הנגיעה בגבו נשמעה הקריאה 'ארנבת שחורה', קם ורודף אחרי הנוגע בגבו, ומשתדל לגעת בו בטרם יגיע הילד הנוגע למקום שהתפנה במעגל ויתיישב בו.
- אם 'הארנבת השחורה' לא הצליחה לגעת בבורח – היא זו שסובבת סביב המעגל ונוגעת בגבם של הילדים.
- אם 'הארנבת השחורה' הצליחה לגעת בבורח – הבורח ממשיך בתפקידו ונוגע שוב בגבם של הילדים.

הערה

- על הגננת לוודא החלפת תפקידים.

2. משחק תנועתי בקבוצה קטנה

המשחק במסגרת הקבוצה הקטנה מאפשר לילדים לבטא את עצמם ביתר קלות ולהתנסות פעמים רבות יותר ביחס למסגרת גדולה ולצוות הצהרון. הוא מאפשר להכיר את ילדי הצהרון מזווית ראייה נוספת הנותנת מידע רב לדרך שבה הילד מקבל על עצמו כללים ונהלים, שומר על חוקים, מתארגן עם גופו, משתף את חבריו, חולק בציוד או ברעיון, מתמודד עם משימה ועוד.

משחק 1: רוקנו את הסל

מטרת הפעילות: לרוקן את הסל מהכדורים שבו, ולו לשנייה אחת. ומטרת הקבוצה לא לאפשר זאת.

מטרות לימודיות: זריזות, מהירות תגובה ותיאום עין-יד.

תנאים ואביזרים נלווים: חדר נקי ממפגעים. סל ובו כדורים בגדלים ובמרקמים שונים.

מהלך הפעילות

- הסל מלא כדורים.
- ילד אחד מרוקן את סל הכדורים וזורקם לכל הכיוונים.
- שאר הילדים מזדרזים לאסוף את הכדורים ולהחזירם לסל (האם הסל יתרוקן?)
- על הגנתה להחליף מדי פעם את הילד שמרוקן את הסל.

משחק 2: בלון באוויר

מטרת הפעילות: לשמור את הבלון זמן רב ככל האפשר באוויר.

מטרות לימודיות: שיתוף פעולה, תיאום עין-יד/רגל.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), בלונים.

מהלך הפעילות

- ארגון לקבוצות בנות 4-5 ילדים בקבוצה.
- כל קבוצה מקבלת בלון ומטרתה לחבוט בבלון מבלי שייפול לרצפה.
- ניתן להוסיף בלונים לכל קבוצה.

משחק 3: כדורגל סיני

מטרת הפעילות: להבקיע שערים רבים ככל האפשר ולהימנע מלספוג שער.

מטרות לימודיות: ריכוז, תיאום עין-יד ומנייה.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור גומי או ספוג.

מהלך הפעילות

- הילדים עומדים במעגל ברגליים מפושקות (כף רגלו של האחד צמודה לכף רגלו של שכנו במעגל), ה'שער' הוא הרווח בין הרגליים של כל משתתף.
- הגנת תניח כדור במרכז המעגל.
- על הילדים לגלגל את הכדור באמצעות כף היד או באגרוף, כדי להבקיע שערים רבים ככל האפשר בין רגלי ילדים אחרים.
- על כל ילד להגן על 'שערו', ולנסות למנוע מהכדור מלעבור דרכו.

משחק 4: גוגואים למטרה

מטרת הפעילות: קליעת חרצני משמש – גוגואים, למטרה.

מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, דיוק, זיהוי מספרים ומנייה.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), חרצנים, קופסת קרטון, כלי כתיבה.

מהלך הפעילות

- מכינים קופסת קרטון ובה חורים בגדלים שונים, רושמים ליד כל חור מספר.
- על הילדים לקלוע את החרצנים לחור שבו בחרו.
- כל קליעה מזכה את הילד בנקודות (בהתאם למספר הרשום ליד החור).

משחק 5: תופסת זנבות

מטרת הפעילות: לצבור מספר רב של סרטים ('זנבות').

מטרות לימודיות: זריזות, מהירות ותנועה במרחב.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חצר) - יש להגדיר את גודל המגרש מראש, סרטים

כמספר המשתתפים.

מהלך הפעילות

- כל ילד 'תולה' סרט על מכנסיו (מאחור).
- במתן סימן מוסכם, כל ילד מנסה להוריד כמה שיותר 'זנבות' (סרטים) מחבריו במשך פרק זמן מוגדר.
- ילד שנלקח ממנו 'זנבו' ממשיך לצוד את ה'זנבות' של חבריו (אין לרוץ עם 'זנב' ביד כשאינן 'זנב' תלוי על המכנסיים).
- המשחק מסתיים כאשר אין יותר 'זנבות' תלויים מאחור או כשתם פרק הזמן המוגדר.

הערה

- אין להגן על ה'זנב'.

משחק 6: שמור על הבית

מטרת הפעילות: לשמור על הבית ולא לאפשר לפגוע בו.

מטרות לימודיות: דיוק, זריזות, מהירות, מסירה ותפיסה, תנועה במרחב, שיתוף פעולה.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ספוג, חישוק וחרוט (קונוס).

מהלך הפעילות

- הילדים עומדים במעגל גדול.

- במרכז המעגל חישוק קטן ובתוכו חרוט (קונוס).
- ילד אחד מגן על החרוט (קונוס) מפגיעת כדור מבלי להיכנס לחישוק.
- הילדים במעגל מוסרים את הכדור במהירות זה לזה בניסיון לפגוע בחרוט (קונוס) ולהפיל אותו.
- ילד שפגע בחרוט מחליף את מקומו של השומר.

הערה

- הפעילות מיועדת לילדים ששולטים במסירה ובתפיסה של כדור.

3. משחקי תנועה מותאמים למרחב החצר

ניהול משחקי תנועה בחצר מאפשר לצוות הצהרון בחירת משחקים המאפשרים הוצאת אנרגיה מרובה יותר ביחס לאלו המתקיימים בתוך כיתת הצהרון מעצם המרחב שמאפשרת החצר.

משחק 1: העבר כדורים מדלי לדלי

מטרת המשחק: העברת כדור מדלי מלא בכדורים לדלי ריק.
מטרות לימודיות: קואורדינציה עין-יד, מהירות פעולה, זריזות, תנועה במרחב.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), שני דליים מפלסטיק וכדורי טניס, ספוג או פלסטיק.

מהלך המשחק

- המשתתפים עומדים בטורים ולפניהם דלי ובו כדורי טניס, ספוג או פלסטיק.
- בהינתן האות – לוקח הראשון בכל טור כדור אחד מן הדלי ורץ להניחו בדלי הריק שעומד מולו.
- לאחר שהניח את הכדור הוא חוזר בריצה אל הטור, ונוגע במשתתף הבא שחוזר על אותה המשימה.

משחק 2: בקבוקים קמים ונופלים

מטרת המשחק: הפלה והרמה זריזה של בקבוקים.
מטרות לימודיות: דיוק, ויסות כוח, זריזות.
תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), בקבוקי פלסטיק רבים בגדלים שונים.

מהלך המשחק

- הגנת תחלק את הילדים לשתי קבוצות במרחב הפעילות.
- לסימן מוסכם, ילדי קבוצה א' יפילו את הבקבוקים תוך שימוש בידיים בלבד, בעוד ילדי קבוצה ב' מעמידים אותם בזריזות בחזרה.
- בעיטה בבקבוק אסורה.

גרסה 2

ילדי קבוצה אי' יפילו את הבקבוקים באמצעות איבר שעליו תכריז הגננת/הילדים, כגון: מרפק, ברך וכולי.
ילדי קבוצה ב' יעמידו אותם חזרה באמצעות איבר שעליו תכריז הגננת/הילדים, כגון: מרפק, כף רגל וכולי.

משחק 3: הכדור הכי קרוב

מטרת המשחק: לגלגל את הכדור למקום הקרוב ביותר לכדור הסימון'.

מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, ריכוז ודיוק.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדורי פלסטיק (בגודל כדור טניס) או כדורי גומי קטנים בצבעים שונים, 'כדור סימון' בצבע שונה משאר הכדורים.

מהלך המשחק

- מניחים את 'כדור הסימון' במרחק 3-10 מטר (המרחק בהתאם ליכולת של הילדים). לכל ילד שלושה כדורים. כל ילד מגלגל בתורו כדור, כך שיתקרב עד כמה שניתן לכדור הסימון'.

משחק 4: גולות

מטרת הפעילות: סיום מסלול ה'גולות'.

מטרות לימודיות: תיאום עין-יד, ריכוז ודיוק.

תנאים ואביזרים נלווים: מגרש חולי וגולה לכל משתתף.

מהלך הפעילות:

- חופרים שלושה בורות קטנים בחול.
- כל ילד בתורו מנסה להכניס את הגולה שבידו לתוך הבור על ידי הדיפתה בעזרת אגודלו.
- אם הגולה נכנסה לבור, הילד מקבל תור נוסף בניסיון להתקדם לבור הבא.

משחק 5: תופסת מנהרה ועץ

מטרת הפעילות: לגעת בילדים הבורחים.

מטרות לימודיות: ריצה, מהירות, שינוי כיוון בתנועה, התמצאות במרחב, שיתוף פעולה, תגובה מתאימה לגירוי חזותי.

תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר).

מהלך המשחק

- הילדים מפוזרים במרחב הפעילות.
- אחד הילדים נבחר להיות התופס.
- בהינתן האות – הילדים בורחים מפניו ועליו לנסות לגעת באחד מהם.

- ילד שינתפס' בוחר באחת משתי האפשרויות האלה :
 - מנהרה – עמידת פישוק ידיים לצדדיים.
 - עץ – עמידה על רגל אחת, שתי ידיים צמודות מעל הראש.
- ניתן 'להציל' את הילד בהתאם לאופן עמידתו :
 - הצלה ממנהרה – זחילת המציל בין רגלי הנתפס מלפנים לאחור.
 - עץ – הקפת הילד העומד בדילוגים על רגל אחת.
- על הגנת להחליף את התופס מדי פעם.

הערה

- בזמן 'ההצלה' התופס אינו רשאי לתפוס את המציל או את ה'נתפס'.

משחק 6: כדור דחיפה

מטרת הפעילות: הנעת כדור ענק בעזרת הידיים והרגליים.
 מטרת לימודיות: בעיטה בכדור, דחיפת כדור, שיתוף פעולה.
 תנאים ואביזרים נלווים: מרחב פעילות נקי ממפגעים (חדר או חצר), כדור ענק מנופח.
 מהלך הפעילות:

- הילדים עומדים במעגל כשפניהם כלפי מרכזו וידיהם פשוטות לפנים.
- הילדים דוחפים את הכדור בידיים או בועטים בו ברגליים לעבר העומדים במעגל.
 יש לשמור שהכדור יישאר במעגל.
- ניתן לעשות זאת בישיבה כשהכדור נדחף ובאמצעות הרגליים.

4. ימי ספורט שבועיים – תחנות

קביעה של יום אחד או יומיים בשבוע שבהם מכשירים בעזרת תורנים את חצר הגן לקראת פעילות בתחנות ספורטיביות. כל תחנה מציעה פעילות אחרת ומפתחת כישורים תנועתיים אחרים. הפעילות בתחנות דורשת מצוות הצהרון להכין את הילדים לשמירה על כללי פעילות, כמו לכבד את התור והסדר של המשתתפים בתחנה, לתת ולקבל עזרה, לעבור מתחנה לתחנה לפי סימן מוגדר ועוד.

תחנות לימי ספורט

תחנה של קליעה/זריקה למטרה



תחנת זחילה



תחנת משחקון קלאס



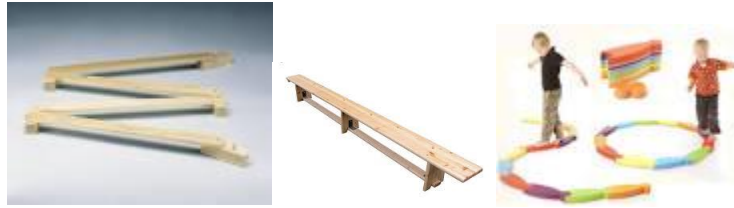
בעיטה למטרה/שער



קפיצה בטרמפולינה



הליכה על ארגז החול, על ספסל הפוך או קורת שיווי משקל



טיפוס על המגלשה מלמטה כלפי מעלה בסיוע חבל משתלשל



ג. מסלולים

הסבר

מסלול תנועה הינו דרך פשוטה וקלה מאוד לאפשר ולעודד תנועה בקרב ילדים צעירים. המסלול נבנה מפריטים פשוטים הקיימים בסביבת הצהרון או מכאלו שהילדים יוצרים או אוספים בעצמם, כמו צורות איברי גוף, פריטים משימוש חוזר, תיבות וארגזים יציבים המשמשים למשחק בחצר או בפינות אחרות ועוד, ובזאת יתרונו.

דגשים תנועתיים ופדגוגיים בפעילות במסלולים

- שמירה על בטיחות: ליצור מסלול בטיחותי, לבחור ציוד שאינו מחליק, לנקות את המשטח לפני הנחת המסלול. ניתן ליצור אותו על שטיח למנוע החלקה.
- ביטוי תנועתי רחב: יש למקם את הפריטים כדי שייתנו ביטוי לתנועה מגוונת: לכיוונים שונים, כמו קדימה, אחורה, לצדדים, לרמות גובה שונות, כמו גבוה-נמוך וגובה ביניים, לתנועה בקווים שונים, כמו מפותלים, עקומים וישרים וליחסי מרחב שונים כמו: רחוק-קרוב, מעל-מתחת, מסביב, לפנים ולאחור.
- בחירה ויצירתיות: לאחר שפועלים במסלול נתון, חשוב לאפשר לילדים לשנות את מיקום החפצים בתוך המסלול כדי להתנסות ברעיונות ואתגרים חדשים שהם מעלים בד בד עם שכלול התנועה וההתנסות.

1.1. מסלולים בגן

יום א': מסלול ממתארי (מגזרות) איברי גוף שונים, כמו כפות ידיים, כפות רגליים, ישבן, מרפק וברך, שטיחונים.



יום ב': מסלול מחפצים ממוחזרים : ארגזים, גלילים, תיבות וקרטונים

יום ג': מסלול מרהיטים : שולחנות, כיסאות, ספסלים

יום ד': מסלול מצידוד ספורט קל ופשוט : דלגיות וטבעות

יום ה' : מסלול מתיבות עץ

יום ו' : מסלול מפירות סרק וענפים שנמצאו בטבע. כדאי לשקול לשבץ מסלול זה בסעיף חצר הגן (סעיף ג2) תחת הכותרת : דוגמאות למסלולי חצר.



2.2. מסלולים בחצר הגן

מסלול בחצר הגן ניתן להפעלה בכמה דרכים לבחירת הצוות ולפי שיקול דעתו :

- מסלול המאפשר גישה אליו באופן חופשי ולפי בחירת הילדים בשעת החצר.
- מסלול שבו פועלים ילדי הצהרון, כל אחד בתורו, עם היציאה לחצר, ואז מתפזרים לפעילות חופשית.
- מסלול שבו פועלים ילדי הצהרון, כל ילד בתורו, עם החזרה מהחצר, טרם הכניסה לגן.

**** יש לדאוג שהמסלול "יזרום" ולא ייווצרו בו "פקקים" על ידי הגדרת כמה פעמים או חזרות שיש לעשות בכל אחד מהמתקנים.**

דוגמאות למסלולי חצר

מסלול 1: הליכה על ארבע הקורות המקיפות את ארגז החול, ריצה מסביב להיקף החצר, התקדמות על צמיגים מקובעים וקפיצות בשתי רגליים צמודות לאורך המדרכה.

מסלול 2: טיפוס למגלשה, ירידה במגלשה, תלייה ונדנוד על המתח, הליכה על ארגזי "תנובה" וקפיצה בטרמפולינה מרופדת מסביבה במשטח רך, דשא/מזרונים, חול רך.

ד. כללי בטיחות לפעילות בתנועה ודרכים להשגתם

כל ארגון של פעילות תנועתית ושל סביבה מעודדת תנועה **במסגרת הצהרון** דורש מאנשי הצוות עבודה יסודית עם ילדי הצהרון בנושא כללי בטיחות. להקניית הרגלים ומשמעת קיימת חשיבות רבה כאשר הילדים נעים במרחב. לשם כך יש, מצד אחד, לקבוע ולאכוף בהקפדה כללי פעילות של מותר ואסור בעת המשחק/ הפעילות התנועתית, ומהצד האחר ללמד את הילדים להיות ערניים לסכנות ולשמור על בטיחותם ובטיחות חבריהם. כלומר להגביר מודעות לבטיחות ככלי לחיים.

דרכים להשגת בטיחות

- להשגיח על הילדים בעת הפעילות התנועתית, גם בעת משחק חופשי.
- להקנות הרגלי פעילות ומשחק, כמו שמירת התור והסדר ושמירת מרחק וכיווני תנועה.
- להגדיר כמה ילדים משתתפים בפעילות, מספר החזרות ואיזה ציוד מתאים לשם כך.
- לקבוע כללי מגע ותנועה עם חברים.
- לחנך לאחריות אישית וקבוצתית על הבטיחות בעת תנועה.
- למנות תורנים האחראים על הבטיחות.
- לקבוע נוהלי סידור ואיסוף הציוד לפעילות.

מקורות:

רב המשחקים המובאים כאן נבחרו והועתקו כלשונם (בשינויים מזעריים) מתוך החוברת "[לא נפסיק](#)

[לשחק בגן הילדים" \(2016\). משרד החינוך, ירושלים.](#)

[עלון מקוון לא נפסיק לשחק \(2017\), מיכל טל, אתר האגף לחינוך קדם יסודי, נדלה בתאריך 12.2.19](#)

[עבודה בקבוצה קטנה בגן הילדים בתחום החינוך הגופני \(2015\). מיכל טל, נדלה בתאריך 12.2.19](#)