

יום ההליכה העולמי – "כל דקה נחשבת"

ההליכה היא פעילות אירובית מתונה המפעילה את הגוף בתנועה מאוזנת והרמונית המשפיעה לטובה על מערכות הגוף והנפש, מתאימה לכל גיל, מין ומשקל, ליחיד, לקבוצה ולמשפחה.

ביום ו' בתאריך 26.10.2018, י"ז בחשוון תשע"ט,
["יום ההליכה העולמי"](#) יתקיים



יום ההליכה העולמי – "כל דקה נחשבת"

פעילויות ליום ההליכה

- בחירת שעת התחלת הפעילות. במידה ומזמינים הורים יש לעדכנם על מועדי ההליכה והגעה בנעלי ספורט. ההליכה תתבצע במסלול בטוח בקרבת הגן, ללא תנועת רכבים או מכשולים אחרים. משך ההליכה כ- 15 דקות. בתחילה- צעידות בהן הגננת מנחה ומנחה קצב אחיד לכל ילדי הגן, המתחשב בשונות בהמשך- הגננת תאפשר לילדים לבחור את קצב ההליכה המתאים להם מבין שתי האפשרויות: האחת קצב בינוני והשנייה קצב מתון יותר בסיום הפעילות חשוב לקיים שיחה על תחושות הגוף לאחר הפעילות ולהפנות תשומת ליבם של הילדים למתרחש בגופם, כמו: דפיקות הלב, הזיעה, עייפות.
- נעודד את הילדים והוריהם להגיע אל הגן בבוקר ברגל.
- ניתן לקבוע עם הילדים והוריהם נקודות בדרך אל הגן ולאסוף את הילדים מהתחנות ולהגיע יחד אל הגן.
- ניתן לבדוק באמצעות דיאגרמת עמודות איך הגיעו הילדים לגן? ברגל? באופניים? ברכב?
- נשוחח עם הילדים על חשיבות הפעילות הגופנית ועל ההליכה בפרט.
- ניתן לאפשר לילדים לתכנן מסלולי הליכה בישוב או בסביבה הקרובה לגן. נציע להם לצייר את מפת המסלול שתכננו ובכל פעם נצא עם מפה של קבוצה אחרת ונפענח את המפה.
- ניתן להזמין את ילדי הגן השכן או גני האשכול ולצעוד יחד במסלולי הליכה שונים אותם יתכננו הילדים.
- ניתן להכין שירון בגן המורכב משירי הליכה שונים כמו: "אנו הולכים בדרך..." , "שני חברים יצאו לדרך..." ועוד. נציע לילדים לבחור בכל פעם את שירי ההליכה שהם אוהבים.

יום ההליכה העולמי – "כל דקה נחשבת"

יתרונות ההליכה ספורטיבית

ההליכה הינה אחד האימונים הגופניים הפשוטים ביותר לביצוע ואינה דורשת מאמץ מיוחד או ציוד חוץ מנעלי הליכה או ספורט. ההליכה מתאימה לטיפוח היכולת האירובית ולהמרצת פעולת מערכות הלב והריאה באמצעותה ניתן להקנות לילדי הגן חינוך להתמדה בפעילות גופנית קבועה ומתונה ולהגביר את המודעות הגופנית של הילדים למתרחש בגופם במהלך פעילות גופנית ולתרומתה לבריאותם.



יום ההליכה העולמי – "כל דקה נחשבת"

כללים להליכה של ילדי הגן

להשתדל לבצע הליכות באופן עקבי תוך העברת מסר המדגיש את חשיבות ההתמדה. הליכה תעשה בנעלי ספורט ובגדים נוחים. הליכה בגוף משוחרר, גו זקוף, מבט מישיר קדימה. רצוי לעודד שיחות בן אישיות במהלך ההליכה. בסיום ההליכה לדאוג שהילדים ישתו מים. אסור לבצע הליכות במזג אויר קיצוני.

חשוב לקרוא ולהתארגן בהתאם לחוזר מנכ"ל בנושא: [טיולים ופעילות חוץ בגן הילדים](#) מומלץ להגדיר שניים עד שלושה ימים קבועים בלוח הזמנים השבועי של הגן בו ילדי הגן יוצאים להליכה ספורטיבית על מנת לסגל אורח חיים בריא.

להרחבה והשראה

[טיול לכל כיוון](#)

[טיול מסלול](#)

[טיול ב"קצב בריא"](#)

[מסלולי תנועה וטיפוס במרחב הפתוח](#)

[שיחזור טיול באמצעות תיעוד](#)

[קשר עם הסביבה הקרובה בטיול בקיבוץ](#)

כתבו וערכו: מיכל טל, מדריכה ארצית לחינוך הגופני
מיכל ג'ראד, מדריכה ארצית לבריאות ומתמטיקה
האגף לחינוך קדם יסודי

[נשמח לקבל תצלומים מפעילויות בגנים ביום ההליכה.](#)