

## זמן הקורונה

בארץ מבקרת ומתיישבת הקורונה, היא מרגישה בבית, מזג האוויר הפכפך והנחיות משרד הבריאות משתנות ומחמירות מיום ליום.

הילדים בבית עוד מעט שבוע, לילדי בית ספר יש תכנים ללמידה מרחוק, חלק מההורים מנסים לעבוד מהבית, אבל כולם כבר מטפסים על הקירות.

אז מה עושים? משתדלים לשמור על שפיות וויסות בזמנים אלו.

מציעה לבנות יחד עם כל ילד סדר יום משלו לשבוע הקרוב (עם תכנים לפי גיל, צרכים ויכולות).

סדר יום לדוגמה: ארוחת בוקר, טיול קצר (עם הכלב\אופניים\ לצאת מעט לחצר או למרפסת), משימות לימודיות (למידה מכוונת, דפי עבודה), משחק מוטורי, הפסקת פרי, משחק קופסה, משימת בית (ניקיון, סידור ארון\מגירה\מדף), ארוחת צהרים, סרט\סדרה בטלוויזיה, ארוחת ארבע, משחק חופשי, מקלחת+ארוחת ערב, קריאת ספר, לישון!

יש הרבה משימות לימודיות (קריאת ספר – יחד או לבד, משימה באתר ביה"ס, משחק חינוכי בטבלט, דפי עבודה – צביעה\גזירה, חשבון, עברית, אנגלית ועוד), מטלות בית\גינה (לסדר מגירה או מדף בארון, לנקות מגירת משחקים, לטאטא את המרפסת, לשאוב אבק, לסדר מדיח), משחקים (קופסה, דמיון), יצירה (צביעת מנדלות, יצירה בקרטון, הכנת עוגיות) ועוד פעילויות בהתאם לנהוג אצלכם בבית.

ניתן ליצור עניין באמצעות בחירת אותן פעילות, רשימתן על פתקים בצבעים שונים לפי צבע והכנת קופסה ("משעם ליי", "הפתעות" או כל שם אחר) המכילה את כל הפתקים, ממנה מוציאים פתק לפי סדר היום, שנבנה מראש.

מצרפת המלצות לפעילויות מוטוריות שונות בבית ובחצר\מרפסת:

### 1. בניית מסלול מוטורי בבית (נינג'ה ישראל\קורונה):

מכשור: כסאות, כריות, חישוקים, חבל או טייפ, בקבוקי מים, חלקים שונים של משחקים (קוביות, מגנטים), דמיון מפותח ☺

- ניתן לעלות על כסאות, לזחול מתחתם, לקפוץ בין חישוקים על רגל אחת, עם 2 רגליים, ללכת על חבל\פס (על הרצפה - עקב בצד בוחן), ללכת בסללום סביב בקבוקים, לקפוץ בין כריות, ללכת עליהן וכן ללכת בין שורות מגנטים, מסביב לחלקי לגו ועוד...

- המסלול יכול להרכיב גם משחקים כמו: לעבור במסלול כדי לקחת חלק פאזל ולהביא לסלון (עד שניתן להרכיבו), הליכות מגוונות של חיות (ראה סעיף הבא).



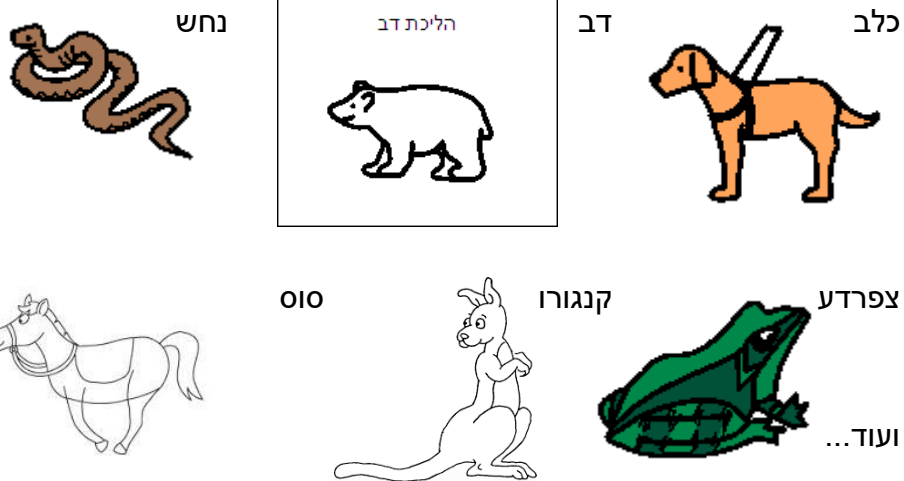
- ניתן לבנות מסלול שלם ממשחקים כמו "קשקשים"

- ניתן להחליט שבונים מסלול בגובה ועוברים מסיא לסיא מבלי לגעת ברצפה כלל, לעבור מעל משענת הכיסא לסיא הבא ועוד, רק לשמור על בטיחות. הכל כיד הדמיון שלכם ושל הילדים!



- ניתן לגזור כפות ידיים ורגליים מקרטון צבועי. ניתן לסדר אותם לאורך מסדרון וללכת לפיהן מבלי ליפול

## 2. הליכת חיות שונות:



## 3. משחקי ילדות שונים:

- קלאס – ניתן לסרטט על הרצפה עם וושי טייפ או סלוטייפ של אריזות, ניתן גם לבנות מלגו/מגנטים – משחק בפני עצמו



- חבל – קפיצות או משיכת חבל



- הנחש בא – עם דלגית או חבל

- פרה עיוורת



- 3 מקלות – ניתן עם מגבת מגולגלת

- חפש את המטמון בתוך הבית. מחביאים חפץ (או שוקולד – מוטיבציה) ומכינים משימות על פתקים שמוחבאים במקומות שונים בבית. כל הצלחה במשימה מזכה ברמז למשימה הבאה.



- ים-יבשה

- תופסת צבעים\גובה\עכברים



- המלך אמר

- דג מלוח

4. **מיומנויות כדור שונות** – לגלגל זה לזה, למסור (בעדינות על הרהיטים), למסור דרך הרצפה, למסור מבין הרגליים, בעיטות קלות (שוב זהירות על הרהיטים) ועוד...



#### 5. תרגילים לחיזוק כללי:

- עליה וירידה במדרגות



- הרמת בקבוקי 1.5 ליטר מים: ניתן למלא 6 בקבוקי מים, עם צבע מאכל שונה בכל בקבוק, ולהעמיד בצורת משולש ולשחק באולינג. ניתן גם לקחת בקבוק מים ולהשקות את העציצים בבית או בגינה.

- שכיבה על הבטן תוך מסירות כדור זה לזו



- שכיבה על הגב עם רגליים כפופות והתרוממות לפניים – כפיפות בטן
- שכיבה על הגב, הרמת כרית עם הרגליים ולשים בסל שנמצא מעבר לראש

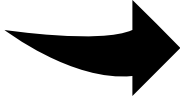
#### 6. תרגילים לחיזוק חגורת כתפיים:

- טיפוס עם הרגלים על הקיר



- הליכת מריצה. ההורה אוחז בירכיים של הילד, לבצע למרחק 5 מטרים. להקפיד שלא תיווצר קשת בגוו. אם מצליח בקלות יש לנסות להחזיק בקרסוליים של הילד.
- שכיבה על הבטן על סקייטבורד ונסיעה לאורך מסדרון בבית בעזרת הידיים

- עמידה עם הברכיים על שרפרף וידיים על הרצפה, ניתן לעודד הרמת יד אחת למשחק מלפנים (לדוגמה: לגלגל כדור לילד כך שהילד יהדוף אותו עם יד אחת או לתת כיף כל פעם עם יד אחרת).



- עמידת סרטן ל 10 שניות

- משחק קופסה או ציור בשכיבה על הבטן
- הדבקת דף גדול וארוך על הקיר מעט מעל גובה כתפיים של הילד ולתת לו לצייר עליו, או על לוח ציור גבוה
- הדבקת דף מתחת לשולחן ושכיבה על הגב מתחת לשולחן וציור מעלה.
- ציור או העתקת הנוף עם טושים מחיקים על הויטרנה (גם ניקיון הויטרנה לאחר מכן זאת עבודה טובה של חגורת כתפיים)
- משחק עם קצף (גילוח) על הויטרנה או על מראה גדולה בגובה כתפיים

## 7. תרגילים לשיווי משקל:

- עמידה על רגל אחת עם רגל שניה על מדרגה/שרפרף תוך מסירות כדור או תוך עצימת עיניים ל 10 שניות לכל רגל, ניתן להתקדם ולשים רגל על בקבוק מים במקום שרפרף, ואח"כ עם הרגל על כדור.



- הליכה על קו (עקב בצד בוחן)



- עמידת ברך – רגל תוך משחק כדור (קליעה לסל, מסירות, באולינג)



- עמידת חסידה או עץ (יוגה)

## 8. תרגילים לשיפור קפיצות:

- קפיצה מעל מכשולים בבית – נעלים, מגבת, חלקי משחקים



- קפיצות פיסוק – סגירה



- קפיצה על רגל אחת עם השענות ידיים על שרפרף



### 9. תרגילים לחציית קו אמצע:

- תחנת רוח – יד ימין נוגעת ברגל שמאל ויד שמאל ברגל ימין לסירוגין



- שמניות בין הרגליים עם כדור קטן



- הליכת סללום בין בקבוקים



- הליכת מספרים – הליכה כשרגל ימין משמאל לקו ורגל שמאל מימין לקו



- משחקי ידיים

### 10. משחקים מוטוריים:



- יוגה לילדים



- פלונטר

- אם כבר מסכים – JUST DANCE – מצוין להפעלה – ריקודים, תוך כדי הנאה



## 11. תרגילים לשיפור נשימה (ריור)

- הכנת מבוך מפלסטלינה על שולחן, דרכו מעבירים כדור באמצעות נשיפה עם קש

- נשיפה של אדים על מראה/ויטרינה וציור על האדים

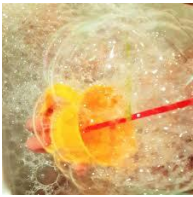


- משחק מקטרת

- תחרות פונפונים – זוחלי על הבטן, תוך כדי נושפים על פונפון מקצה של חדר לקצהו השני



- הפרחת בועות



- קצף בבקבוק – למלא בבקבוק במים ומעט סבון ולנשוף במים עם קש ליצירת קצף

- להרים פונפונים עם קש לתוך כוס (שאיפה)



ומה עם הקטנטנים, אלו שעדיין לא הולכים?

עקבו אחר סדר היום שלהם. מתי הם בד"כ ישנים את שנת הבוקר, צהרים, אחה"צ אם יש? מה שעות האוכל שלהם, לא משנה אם מדובר בבקבוק או במוצקים?



שאר הזמן בין האוכל לשינה, זהו זמן הפעילות

בזמן זה התינוק צריך לבלות את רוב זמנו בשכיבה על הבטן, בהנאה וללא בכי. כתלות בגיל, ניתן לשים מולו ספר שחור-לבן (גילאי 0-3 חודשים), רעשן (0-6 חודשים), משחק מעניין או פשוט לשכב מולו ולדבר איתו, לשיר לו ולעודד אותו (כל גיל).

כשמתעייף, מתחיל להתלונן או אפילו לבכות להפוך אותו על גבו או להרימו ולהרגיעו. כך להמשיך לסירוגין.

במידה ותינוק כבר גדול, זוחל, מתיישב או נעמד, שימו לב לשינה ברגליים, על שרפרפים, כריות, שולחן סלון, ספה וכו', על מנת לעודד אותו להתרומם מעלה. הזיזו לו את החפצים במרחב במידה וזוחל על מנת לעודד זחילה מרובה בבית, גם מעל מכשולים (כריות, הרגל של אמא).

אם מצליח להיעמד ניתן להזיז את הצעצוע לאורך הספה/שולחן או להעבירו מהשולחן סלון לספה הקרובה על מנת לגרום לפעוט לנוע במרחב.

זהו לבינתיים...מקווה שהרעיונות יעזרו להעביר כמה ימים לפחות בפעילות כיפית ומהנה. בריאות לכולם.