

## חורף- רעיונות לפעילות

גולשות יקרות,

להלן רעיונות לפעילות בנושא החורף. מאחר שכל אחת מאיתנו עובדת עם קבוצות גיל שונות, יש באפשרותכן לבחור מבין הכתוב, לשנות, לפשט ולאתגר בהתאם לקבוצה ולמסגרת בה אתן עובדות. כעיקרון, ככל שקבוצת הגיל קטנה יותר, עבדו במשימות סגורות יותר, תחושתיות יותר, פשוטו והמעייטו (אם בכלל) את השאלות המנחות ולהיפך...

המלצתי לכן, אל תאלצו עצמכן להשתמש בחומרים שאינכן מרגישות אתם נוח, יחד עם זאת, אם אינכן בטוחות, תמיד אפשר לנסות...:

אשמח לתגובות, שאלות ותוספות משלכן...

שיהיה חורף חמים ונעים

אפרת סלמון

- **משחק: "גשם"- "שמש"**: בקשו מהילדים ליצור חלון בגופם למשל- ישיבת כף אל כף, עמידת פיסוק וכו'... כשתכריזו "גשם" בקשו מהילדים לסגור את החלון, "שמש" לפתוח.  
**נושא תנועתי**: מודעות גוף- צורות גוף/קרוב והרחקת איברי גוף  
**שאלות מנחות**: בישיבת כף אל כף, מתי הברכיים היו קרובות/רחוקות זו מזו? בעמידת פיסוק, מה היינו צריכים לעשות כדי לקרב בין הרגליים באותו זמן?
- **משחק: "שיטפון", "גשם", "יפה בחוץ"** (שושנה זיפר).  
**נושא תנועתי**: מודעות למרחב- רמות גובה.  
"שיטפון"- עומדים על הכיסא/ספסל/דרגש (נלמד כיצד לעלות בזהירות, על איזה חלק להניח את כפות הרגליים, כיצד לרדת בזהירות וכו'...)  
"גשם"- שוכבים על הרצפה עם ידיים על הראש או ראש מתחת לכיסא  
"יפה בחוץ" מטיילים במרחב בדרכים שונות.  
**שאלות מנחות**: מתי היינו ברמה הגבוהה ביותר? הנמוכה ביותר? לא הגבוהה ביותר ולא הנמוכה ביותר? על מה היינו צריכים לשמור כשעמדנו על הכיסא?
- **מקל גשם- דחיית סיפוקים**:  
**נושא תנועתי**: מודעות גוף- הכרת הגוף בעזרת חושים  
בקשו מהילדים לעצום עיניים ואמרו להם לפקוח עיניים רק כשפסק רעש הגשם (היפכו את מקל הגשם...)  
היפכו את מקל הגשם, ובזמן שירוד "גשם" מתקדמים במרחב, "גשם" פסק- עומדים כפסלים  
**שאלה מנחה**: באיזה חוש השתמשנו כדי לדעת מתי לפקוח עיניים/לעצור כפסל?

- **דקלום/שירה בקול המדריכה:**

"קר לי בידיים, קר לי ברגליים קר לי בצוואר, או קר לי קר לי קר. אשפשף את הידיים, אשפשף את הרגליים, אעטוף את הצוואר ולא יהיה לי קר"

- **כריות עננים:**

**מטרה תנועתית:** ויסות כוח

זריקה ותפיסה, איזון על איברי גוף שונים, בזוגות: בן זוג אחד יוצר "סל", השני קולע הענן ל"סל".  
**שאלות מנחות:** כיצד עלי לזרוק כדי שאוכל גם לתפוס? במידה ולא הצלחתי מספר פעמים, בניסיונות הבאים שלי האם עלי להשקיע יותר כוח או פחות כוח?  
משחק: "גשם של עננים" (כמו "גשם של פונפונים") איסוף בדרגת קושי משתנה בהתאם לגיל הילדים. לבוגרים- איסוף בעזרת אטבי כביסה.  
תליית העננים על החבל או מספר חבלים הקשורים לכיסא מסלול מהחבלים עם העננים (מעבר מתחת/מעל/הילד בוחר כיצד)

- **חישוקים:**

חישוקים כשלוליות:

**נושא תנועתי:** מודעות למרחב- יחסים במרחב/מרחב אישי וכללי

**ריקוד:** "מה נועלים"/"דתיה בן דור/שירי משחק

שאלות מנחות: מתי פעלנו במרחב האישי? מתי פעלנו במרחב הכללי?

חישוקים/שלוליות מפורזים במרחב

בואו "ננעל מגפיים": מוזיקה עובדת- נעים בין השלוליות במרחב הכללי, מוזיקה עוצרת- כל ילד קופץ לשלולית. מה אפשר לעשות במרחב האישי בתוך השלולית? בתוך השלולית/חישוק:  
התוף כגשם: כשאנגן מהר- רקעו מהר ברגליים ולהיפך. אפשר גם- לקפוץ, להסתובב, ואפילו לרקוד... (ריקוד במרחב האישי)

### **פעילות סנסורית לצעירים יותר:**

- **חושים:**

הצגת כלים/אביזרים שונים היוצרים צלילים או מראות הקשורים לחורף.  
למשל:

מקל גשם (בתמונה)

גליל רעם (בתמונה)/תבנית אלומיניום

פנס או גליל ספוג נדלק (כחול או צהוב) כברק

לאחר שהצגתם את כלי הנגינה. נפעיל את אחד הכלים, הילדים יגידו איזה צליל זה ויצטרפו עם הגוף:

גשם- טיפוף עם כפות הידיים על הרצפה

רעם- רקיעות רגליים חזקות

ברק- פתיחת-סגירת כפות ידיים ("מאירות") או מצמוץ בעיניים

**כנ"ל אך הפעם כששומעים "גשם/ברק/רוח" נאטום את ה...? וכשרואים את ה"ברק" נעצום ונכסה את ה...?**

▪ כנ"ל אך הפעם הניחו לפניכם שני כיסאות ועליהם בד כמסך, כך שהילדים לא יוכלו לראות אלא רק לשמוע.

• **חובט שטיחים** אליו קשורים סרטים כסופים ולבנים כטיפות מים :  
הילדים עוצמים עיניים/מורידים את הראש וכשהם מרגישים את ה"טיפות" הם מרימים את הראש

• **שיר "גשם גשם משמיים"** - תנועת אצבעות מטפטפות עולות ויורדות ומחיאות כפיים.  
"גשם על הגוף" אחרי השיר ממשיכים עם תנועת האצבעות על אברי גוף שונים תוך שיומם.