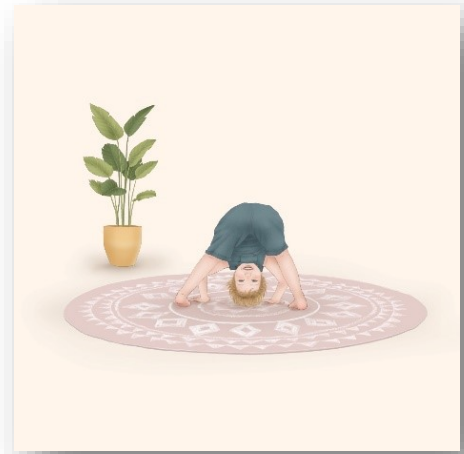


התעלות

הצעות לפעילויות



1 שחקו ב"מדריך/מדריכה": הילד ייתן הוראות לתרגילי התעמלות שעליכם לעשות, ואח"כ תתחלפו בתפקידים. נסו להכניס גם מילים "גבוהות" במשלב הלשוני, זו הזדמנות ללמדו מילים חדשות תוך כדי משחק מהנה.

2 מסלול מכשולים: סדרו מסלול מכשולים בחיק הטבע, בחצר האחורית או בסלון שלכם באמצעות פריטים כמו כסאות, חישוקים וחבלי קפיצה. אתגרו את ילדכם להשלים את המסלול ותזמנו אותו לראות באיזו מהירות הוא יכול לעשות זאת.

3 בגני ילדים: שחקו לקצב מוזיקה שמחה "כסאות מוזיקליים", פסלים קפואים" (כשהמוזיקה נעצרת יש לקפוא. מי שזז יוצא מהמשחק), או "המלך אמר". בבית אפשר לגייס למשחקים בני משפחה נוספים.

4 שחקו משחק קלאסי של 'אור אדום', 'אור ירוק' עם ילדכם. הוא צריך לרוץ או לקפוץ על רגל אחת כשהאור ירוק ולעצור כשהוא אדום.

5 צפו עם ילדכם בשיעור התעמלות ב- YouTube ובצעו יחד את התרגילים השונים.

6 הכינו כרטיסיות עם משפטים, כשבכל כרטיסיה יש מילה שהילד לא מכיר. הקריאו בקול. הילד צריך לנסות ולהבין את הכתוב לפי ההקשר, גם אם אינו מבין את המילה המסוימת.

הצגה לנשיא יחיה

- 1 השיר מעלה נושאים כגון דימוי גוף ודימוי עצמי, תקשורת, תחרותיות ועוד. סביב נושאים אלה יש אפשרויות רבות לשיחה, שיספקו לילד אמצעי לבטא את רגשותיו:
- 2 האם יש פעילות גופנית שהוא נהנה לעשות שגורמת לו להרגיש טוב? חישבו יחד אתו על פעילויות נוספות שאתם יכולים לעשות ביחד.
- 3 דברו על הדברים שגורמים לו להרגיש גאה בעצמו. במה הוא מרגיש שהוא מצליח? הזכירו לו שלכל אחד יש חוזקות וחולשות שונות, ושחשוב להתמקד בעשיית המיטב ובהנאה. הציעו לו לחשוב על חוזקותיו וחשבו ביחד כיצד ניתן לשפר צדדים חלשים יותר ע"י ניסיונות חדשים, תרגול והתמדה.
- 4 האם אי פעם הרגיש שהוא לא יכול לעשות משהו, אבל אז ניסה מאוד והצליח? איך זה גרם לו להרגיש? דברו עם ילדכם על החשיבות של לנסות כמיטב יכולתו ולא לוותר, גם אם משהו קשה.
- 5 המדריכה בשיר משתמשת בשפה פשוטה ומורכבת כאחד, והילד מודה שלא תמיד הוא מבין הכול. דברו עם ילדכם על החשיבות של תקשורת: האם קרה שלא הבין כשמישהו דיבר אליו? כיצד הרגיש? חשבו יחד על דרכים לשאול שאלות או להבהיר מידע אם משהו לא ברור.
- 6 דברו על איך זה בסדר לרצות לנצח או להיות הכי טוב במשהו, אבל חשוב גם להיות לא להיות מוטרד מדי אם אנחנו לא מנצחים. שאלו את הילד מה הוא מרגיש כשאינו מנצח, ועל דרכים להתמודד עם ההרגשה.
- 7 דברו על כך שחשוב להיות אדיבים ומתחשבים באחרים, גם אם אנחנו רוצים לנצח או להצליח. בקשו ממנו שישתף חוויות דומות שקרו לו עם ילדים אחרים בגן.
- 8 כללי בטיחות: דברו על איך זה בסדר ליהנות ולהיות תחרותי, אבל בטיחות היא תמיד הדבר הכי חשוב. שאלו את הילד אם הם מכירים כללי בטיחות לריצה, טיפוס או משחק בחוץ, וחזקו את החשיבות של שמירה על כללים אלה.