

## פעילות מוטורית לילדי הגן

כדי להיות בכושר טוב ולתפקד ביעילות, עלינו להיות פעילים גופנית.

פעילות גופנית היא פעילות תנועתית התובעת משרירי הגוף יותר אנרגיה מזו הנחוצה לנו במצבי מנוחה. פעילות גופנית מתקיימת בפעולות שגרתיות, יום-יומיות, כגון הליכה, עלייה במדרגות, עבודות בבית ובגינה וכיו"ב.

כושר גופני מבטא את יכולתו של האדם לבצע פעולות יום-יומיות ביעילות, ללא עייפות-יתר ובהשקעה מועטה של עבודה. בעלי כושר גופני טוב יצליחו לשמור על ערנות בבית הספר, ייהנו מפעילויות פנאי, ישתלבו בפעילויות ספורט ויתפקדו היטב במצבי חירום.

פעילות גופנית יום-יומית תאפשר לנו להיות בכושר טוב, כלומר- בריאים יותר, עם מצב רוח טוב יותר, ערניים יותר ומתפקדים טוב יותר. כדי להגיע לכושר גופני עלינו לבצע פעילות גופנית כמה פעמים בשבוע, כזו שתגרום לנו להתאמץ ולהזיע.

הפעם בחרנו להמליץ בפניכם על סדרה של תרגילים שניתן לבצע אותם במסגרת הבית.

תיהנו...



1. לעמוד בעמדת ארבע לעשות גשר למשך 15 שניות ולשחרר, לחזור על אותו תרגיל 10 חזרות

2. באותה עמדה, לנסות להרים את הרגל לכיוון היד הנגדית, לבצע 10 חזרות ולא לשכוח לבצע בצד השני

3. לעמוד עמדת דוב, רגליים ישרות, להרים את העקבים מהרצפה לספור עד 5 ולשחרר, לחזור על התרגיל 10 פעמים



4. לעמוד בעמדת חתול (עמדת 4) להרים את רגל ימין ישרה להחזיק עד 10 לבצע 10 חזרות לכל צד



5. הפעלה עם חישוקים כמו שמתואר בתמונות, אפשר להפעיל מוסיקה לרקוד וליהנות



6. לקפוץ עם הדלגית (חבל) 10 קפיצות ברצף לחזור על התרגיל 10 פעמים

אריג רבאח עלי

פיזיותרפיסטית התפתחותית