



משחקי כדור

למה חשוב ללמוד ולתרגל משחקי כדור?

- לצורך השתתפות במשחק חברתי עם ילדים אחרים- קידום מיומנויות חברתיות ותקשורתיות
- פיתוח יכולות תיאום עין- יד (קוארדינציה)
- שיפור שיווי משקל
- חיזוק כוח שרירים

כדרור

- שלב 1: אחיזת כדור גדול בשתי הידיים, שחרורו אל הרצפה ותפיסתו כשהכדור קופץ למעלה. בהמשך אפשר לכדרר ברצף עם שתי הידיים.
 - שלב 2: כדרור ביד אחת ברצף
- משחק:** הילד מחזיק את הכדור בשתי הידיים, מקפיץ את הכדור על הרצפה פעם אחת, תופס אותו ואז מוסר להורה/זורק לסל. בפעם השנייה מקפיץ את הכדור פעמיים ואז מוסר, וכך הלאה ממשיכים לספור.
- לכדרר תוך כדי הליכה - בדרך הלוך עם יד ימין, ובדרך חזור עם יד שמאל.
 - לכדרר תוך התקדמות בריצה קלה (כמו במשחק כדור סל).



טיפים:

- **תרגלו באופן חווייתי**, תוך כדי משחק.
- **תרגלו בהדרגה**, בהתאם להתקדמותו של הילד.
- השתמשו **בכדורים במגוון גדלים ומרקמים** – שינוי הכדור משפיע על דרגת הקושי של התרגול:
 - התחילו עם כדור רך (למשל כדור ספוג או גומי רך) ובהמשך עברו לכדור קשיח (כגון כדור-רגל או כדור-סל).
 - התחילו עם כדור גדול, וככל שתקטינו אותו כך תעלה דרגת הקושי.
- יש בבית רק כדורים גדולים? **אפשר להכין כדור קטן בעצמכם!** קחו כמה דפי עיתון וקמטו אותם לצורת כדור. עטפו בנייר דבק, ויש לכם כדור!
- אפשר להשתמש גם **בחפצים שיש בבית** – זוגות של גרביים מגולגלים יחד ייצרו כדורים צבעוניים ורכים.
- **שינוי מרחק המטרה משפיע על דרגת הקושי** – ככל שתופסים/מוסרים/בועטים למרחק רב יותר – דרגת הקושי של התרגול עולה.