



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

תפיסת כדור

- **שלב 1** - בעמידה: תפיסת כדור על ידי הושטת שתי הידיים ישרות קדימה והצמדת הכדור אל בית החזה.
- **שלב 2** - תפיסת כדור על ידי הושטת ידיים קדימה ותפיסה עם כפות הידיים.
- **משחק:**
 - לאחר כל תפיסה לשלב אמירה של צבע/ דברי מאכל/ שמות פרחים - דורש מהילד ריכוז יותר גבוה.
 - הילד עומד במקום אחד, פונה קדימה ומתמסר עם ההורה. ההורה עומד מולו ולאחר כל זריקה משנה מעט את מיקומו – מעט ימינה/ מעט שמאלה/ חזרה לאמצע. הילד מזיז רק את הידיים, ומבלי להזיז את הרגליים תופס ומוסר להורה במיקום החדש שבו הוא נמצא.



תפיסת כדור

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 וקטמו 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.