



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

בעיטה בכדור

כדאי להתאמן עם שתי הרגליים – פעם לבעוט בימין ופעם בשמאל.

בעיטה עם תמיכה:

- **שלב 1-** בישיבה: כאשר הילד יושב על כיסא נמוך, למדו אותו לבעוט בכדור המונח על הרצפה.
- **שלב 2 -** בעמידה: איחזו בידיו של הילד ולמדו אותו להרים רגל מהרצפה ולבעוט בכדור.
- **משחק:** בעיטה בכדור מעבר לקו שמסומן/מונח על הרצפה.

בעיטה ללא תמיכה:

- **שלב 1:** הרמת רגל אחת באוויר ומגע שלה בכדור המונח על הרצפה.
- **שלב 2:** בעיטה בכדור קדימה, באופן לא מדויק.
- **שלב 3:** בעיטה בכדור קדימה, לעבר מטרה מדויקת, תוך הנפת הרגל אחורה ואז קדימה.
- **משחק:** בעיטה מדויקת בין שני חפצים המונחים על הרצפה – סיפרו כמה "שערים" הילד מצליח להבקיע.



בעיטה בכדור

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.