



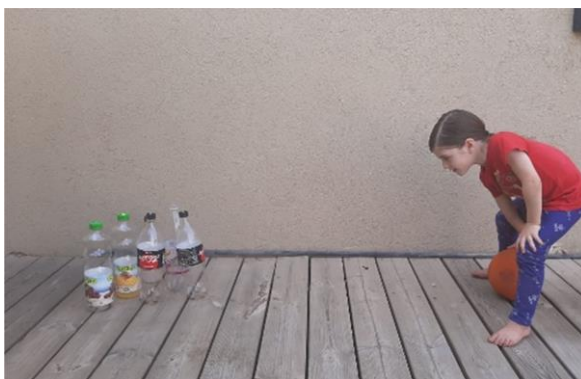
## משחקי כדור

### 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

### גלגול כדור

- **מסירה:** שבו מאחורי הילד, ועזרו לו לגלגל כדור לעבר קיר/בן משפחה שנמצא מולכם.
- **תפיסה:** למדו את הילד לתפוס כדור שמתגלגל לעברו.
- **משחק- באולינג:** גלגול כדור על מנת לפגוע ב"מטרה" –בקבוקים ריקים/ קופסאות.



משחק- באולינג



גלגול 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 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.