**פעילות גופנית 2: "צעצועים"**

ציוד נדרש: 20 צעצועים שאתם הכי אוהבים. סלסילות צעצועים.

מספר משתתפים: 1-4.

מספר חזרות: בהתאם למשימות.

המשימות:

1. הניחו את הצעצועים בטור (רכבת) במרחק של צעד אחד מהצעצוע השני.

רוצו לצעצוע הרחוק ביותר, בסוף הטור, קחו אותו והניחו בתוך הסלסלה. רוצו בשנית וקחו את הצעצוע הבא בתור וכך הלאה עד שכל הצעצועים בסלסילה.

אפשרויות התקדמות: סללום, קפיצה מעל הצעצועים, זחילה.

1. פזרו את הצעצועים במרחב. אספו את הצעצועים לתוך הסלסילה בזמן הקצר ביותר כשבכל פעם מותר לקחת צעצוע אחד בלבד.
2. את משימה 2 ניתן לבצע כתחרות עם חברים נוספים. כשמטרת המשימה לאסוף כמה שיותר צעצועים לסלסילה אישית.

**פעילות גופנית 1: "עושים כביסה"**

ציוד נדרש: 2 סלי כביסה/ 2 גיגיות, בגדים מסוגים שונים.

מספר משתתפים: 1-4.

מספר חזרות: כל משימה הלוך ושוב 5 פעמים.

המשימות:

1. הרימו את סל הכביסה כשהוא ריק. לכו איתו לקצה החדר והניחו על כיסא/שולחן/ספה.

אפשרויות התקדמות עם הסל: מעל הראש, ידיים מושטות לפנים, על הבטן בזחילה על הגב.

1. הניחו בסל את כל הבגדים. הוציאו בגד והניחו בערימות לפי משפחות, כל פעם משפחה אחרת: צבע/סוג/שייכות לבן משפחה/פלג גוף עליון/תחתון.
2. מרוץ שליחים: בחרו 3 פריטים לבשו אותם רוצו/לכו מהר לקצה השני של החדר, הקיפו את הסל, חיזרו לנקודת ההתחלה, הסירו מעליכם את הבגדים ולבשו 3 פריטים חדשים וכך הלאה.

נ

**פעילות גופנית 4: "כדור גרב"**

ציוד נדרש: לוקחים גרביים ישנות או גרביים שאין להם בן זוג מכניסים אחד לתוך השני עד שמקבלים צורה של כדור.

מספר משתתפים: 1-4.

מספר חזרות: כל פעילות 10-15 חזרות. המשימות:

1. זריקה לכיוון התקרה ותפיסה עם שתי ידיים.
2. זריקה מיד אחת ותפיסה באותה יד. לחליף ידיים.
3. זריקה ביד אחת ותפיסה עם היד השנייה.
4. זריקה מחיאת כף ותפיסה.
5. מסירה לחבר / בן בית.

משימות לשיווי משקל וחיזוק שרירים:

1. קפיצות ארנבת עם כדור הגרב בין הרגליים.
2. עמידת חסידה עם כדור גרב מאחורי הברך הכפופה וניתורים במקום.
3. תרגיל בטן-עמידת 4 /6. כדור גרב בין הידיים לוקחים את כדור הגרב ביד אחת מניחים על הגב ומורידים עם היד השנייה.
4. תרגיל בטן-שוכבים על הגב כדור גרב בידיים. מתרוממים עם הכדור מניחים בין הרגליים וחוזרים בלי. מתרוממים שוב וחוזרים עם כדור בגרב בידיים.
5. מיינו את הבגדים לפי גודל/צבע/שייכות/פלג גוף תחתון ועליון.

לדוגמא: מוציאים פריט, אומרים למי הוא שייך רצים ומניחים בערימה המתאימה.

1. בחרו מתוך הערמה 3 פריטים. לבשו אותם רוצו הקיפו את הסל חזרו לנקודת ההתחלה, הסירו אותם ולבשו 3 פריטים אחרים.

**פעילות גופנית 3: "בלאגן בחדר המשחקים"**

הזדמנות משחקית לסידור החדר כשהוא מבולגן.

ציוד נדרש: שעון עצר (סטופר)

מספר משתתפים: 1-4.

המשימות:

1. הפעילו את הסטופר ומדדו בכמה זמן לוקח לכם לאסוף את הצעצועים וליצור מהם ערימות לפי משפחות (מכוניות, לגו, בובות).
2. בנו מגדל מכל ערימה. איזה מגדל היה הגבוה ביותר? מדוע?
3. הניחו כל ערימה בכפל החולצה ככיס הקנגורו. קפצו בקפיצות קנגורו עם הצעצועים בחולצה ישירות למקומם בחדר.

ועכשיו החדר מסודר!







