

החינוך הגופני בגיל הרך 3-6
מפגש מתאמי רשת ערים בריאות
בראשות ד"ר מילכה דונחין

הצעה לקידום החינוך הגופני והבריאות
בשיתוף קהילה

מיכל טל

מדריכה ארצית לחנג, אגף קדם יסוד

מבוסס על:

פרסומים של ד"ר שובל

תכנית הלימודים בחנג לגן הילדים

סרטים תמי איילון, מיכל טל / אתר גגנט

חשיבות הפעילות הגופנית בגיל הרך בהתייחס לאורח החיים במאה ה-21

נתון 1:

**מאה 21- תנועה מוגבלת, ישיבה סטטית מרובה,
4 שעות בממוצע # 1 שעה עד לפני 20 שנה.**

הנחה עבודה 1:

**חשוב ליצור סביבה פיזית ומסגרות המביאות את הילדים
להתנועע באופן ספונטאני ומכוון, כמה שעות ביום.**

נתון 2:

- הבנה וידע מחקרי ההולכים ומעמיקים אודות:**
- א. תרומת התנועה להתפתחות תקינה**
 - ב. הקשר בן פ"ג בילדות לשלומות בבגרות**
 - ג. מחקר בתחום בריאות העצם**

הנחה 2 :

חשוב להעניק לילדים התנסות תנועתית מכוונת כדי שימצו את פוטנציאל ההתפתחות שלהם ויבנו תשתית בריאה להמשך חייהם (עצם, יציבה, לב ריאה, איזון, גמישות כוח..).

נתון 3:

כיום נגישות רבה לגיל הרך ולהורים לספרות ולמאגרי מידע המספקים ידע בסיסי אודות פעולת הגוף.

הנחה 3:

חשוב ללוות את הידע הרב במהלך יישומי באמצעות התנסות גופנית ובחוויה תחושתית המאפשרות להבין מושגים, לשאול שאלות וללמוד באופן מעמיק ומשמעותי יותר.

המטרות המרכזיות בגיל הרך

1. הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות
2. ישתלבו במשחק התנועותי - קבוצתי וישמרו על חוקיו
3. יבססו את ההערכה העצמית ליכולת התנועה שלהם
4. ישכללו את היכולת לרקוד ריקודים מובנים
5. ייקחו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים במרחב
6. ישכללו את הקשר בין תנועה לבין המללה.

התנועות הבסיסיות החיוניות לילדי הגן

א. התקדמות במרחב

ב. רדיפה, בריחה והתחמקות

ג. ניתור ונחיתה

ד. גלגול

ה. איזון

ו. העברת משקל

ז. בעיטה

ח. זריקה ותפיסה

ט. קליעה למטרה

י. חבטה בכדור וכדרור

אתגר מרכזי

לטיפול היבטים התפתחותיים העונים לצרכים המוטורים – רגשיים של ילדי הגן נדרשים:

1. הגברת מודעות בקרב גננות, הורים וקהילה
2. תכנון וארגון רציני של הסביבה הפיזית בגן
3. מיקוד בתנועות בסיסיות ובאתגר תנועתי

[הורים מקימים חצר פעילה](#) / סרטון מאתר גננט-תמי איילון ודליה אלקלעי

שילוב קהילה בפעילות תנועתית לגיל הרך

שיתוף הורים

1. תכנון וארגון סביבה מעודדת תנועה

- מפעילה מער' לב-דם, הנשימה-ריאות, מערכת השלד- שרירים ומפרקים
- מפתחת יכולות מוטוריות - גמישות, קואורד', שווי משקל, חוזק, דיוק
- מפעילה את הילדים באמצעות מתקנים, גלגלים, חבלים קורות עץ...
- משפיעה על תחומי התפתחות נוספים: *תקשורת, משחק, דמיון, שפה וחברה*
- מאפשרת פעילות בהתאם לשונות
- מעוצבת ברמת גימור ובאסטטיות גבוהות

2. החזרת המשחק התנועתי לסדר היום בגן (חצר, מליאה, מרכזים)

3. מסיבת יומולדת תנועתית – בריאותית

[הורים מעשירים –משחקים של פעם- סרט מאתר גננט- מיכל טל וסופי אדיר](#)

שילוב המעגל הקהילתי הרחב יותר בפעילות תנועתית בגני הילדים

1. מחויבות אישית / בגרות חברתית - תלמידי כיתות

ספורט בגן הילדים

2. כיתת בית ספר חונכת גן בהיבט תנועתי

3. מורים לחינוך גופני בגמלאות

דרכי עבודה

- **פיילוט: 2-3** רשויות החברות ברשת ערים בריאות

- **קיום פגישת עבודה ראשונה בשיתוף:**

מפקחת גני הילדים ברשות, מדריכה ארצית לחינוך גופני,

מתאם רשת ערים בריאות, מחלקת גני ילדים ברשות.

- **מודל:** יותאם לכל רשות בהתאם לצרכים ולשותפים בקהילה

(ראה הצעות בסיס בשקפים 8-9)

- **נדרשת השתלמות גננות בחנ"ג** – מתכונת תקבע בהמשך