



הקיץ

חם בחוץ, השמש יוקדת, הילדים מזיעים והחול שבחצר נדבק להם לידיים. לא נעים להיות בחוץ ונעים להישאר במרחב הגן ולהנות מהמזגן הקריר.

באווירה קייצית זו הבאנו רעיונות לפעילויות ומשחקים שונים שאפשר לשחק אותם בגן, במסדרון, או ברחבה מוצלת. הפעילות ברובה מוטורית, אך ישנם גם משחקי חשיבה, משחקי לשון ושפה שמאפשרים להשתעשע ולהנות בשעת החצר.

פעילות באוריינות

עם בועות סבון

הילדים עומדים בשורה ליד קיר המסדרון ומקבלים בקבוקון של בועות סבון פשוט (בחנות של השקל) אומרים לילדים מילים שמתחילות בניקוד שורוק או קובץ. הילדים מכניסים את המקל לתוך מי הסבון מוציאים ונושפים את הבועה, תוך שהם משמיעים את הצליל הפותח:

לדוגמא - "בובה" - הילדים נושפים בוורווו ומוציאים בועות סבון. שוב מכניסים את המקל למי הסבון שולפים מילה נוספת "שולחן" וכולם נושפים שוורווו ומוציאים בועות סבון.

מילים נוספות - סוכה, גור, חולצה, טור, שורה, קופה, צורה, אפשר גם בהברה סוגרת: מילים המסתיימות בשורוק או קובץ. אומרים בשקט את תחילת המילה ואת הסיום אומרים תוך כדי נשיפה בסבון לדוגמא: כ-דווור, סי- פוור, ש-בור, ע-פו, ר-צו, אפשר לנסות לבדוק אם הילדים שמו לב באיזה אותיות יוצאות הבועות בקלות (אותיות הפה והשפתיים) ואילו אותיות יותר קשה...

משחק מילים עם בקבוקים

מכינים בקבוקים ריקים של שתיה מתוקה. על כל בקבוק מצמידים מדבקה גדולה עם אות אחת. **רמה נמוכה** - ילד קולע כדור בבקבוק, אם פגע בבקבוק עם אות ג' צריך להמציא מילה שמתחילה בג'. **רמה גבוהה** - מעמידים את כל הבקבוקים בשורה. כל ילד בתורו בוחר כמה בקבוקים שירכיבו מילה הקשורה לקיץ לדוגמא: ים, ברכה, חוף, שמש וכד'

פעילויות מוטוריות

פעילויות עם כדור

אפשר לקנות כדורים קטנים בגודל כף יד מחומר סול רך, לשימוש חוזר במשחקים שונים: **שלי שלך** - מושיבים את הילדים אחד מול השני. הרגליים בצורת V והם מגלגלים את הכדור מאחד לשני. עליהם לשים לב שהכדור עובר על קו ישר ולא זז לצדדים.

רמה גבוהה יותר: ילד אחד זורק והשני יוצר סל מכפות הידיים וצריך לקלוע לתוך ה"סל" ואחר כך מתחלפים.

כדור מטייל - לפי הנחייה הכדור מטייל על הגוף, מטייל על הידיים, על הרגליים, על הראש, על הכתפיים מגלגלים את הכדור כאשר כף היד פתוחה ומגלגלת אותו על היד לכל האורך.

תרגיל טוב מאוד לויסות חושי ולהרגעה. אחרי שהכדור טייל על הגוף שלנו, הוא מטייל במעגל מסביבנו. שוב, מגלגלים אותו בעזרת כף יד פתוחה.

משחק באולינג

מכינים חמישה בקבוקי שתיה מתוקה ריקים. אפשר למלא אותם במעט מים כדי שיעמדו ביציבות. מניחים את

03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com



הבקבוקים בקצה המסדרון וכל ילד בתורו מנסה לקלוע כדור ולהפיל את הבקבוקים.
מי שמפיל הכי הרבה בקבוקים בפעם אחת הוא המנצח.

חיזוק חגורת כתפיים

אפשר לתלות על גבי הקירות במסדרון גיליון מחומר מפל על הצד המבריק שימש כלוח מחיק. לתת לילדים טושי לוח צבעוניים שיצירו ציורי קיץ יפים. כיף שאפשר למחוק ולצייר כל יום משהו חדש.

משחקי חשיבה

כשמאוד חם ואין כח להתרוצץ משחקים במשחקי "מה הקשר?"
שולחים את הילדים לאסוף פריטים שונים מרחבי הגן. כל ילד מביא 4 פריטים.
מבקשים מכל ילד להרים שני פריטים ולהסביר מה הקשר ביניהם.
כדאי לתת דוגמא משעשעת כדי שגם הילדים ינסו בכיוון הזה.
צריך לזכור שבמשחק הזה **כל תשובה נכונה!!**
לדוגמא-

מה הקשר בין אופניים לכובע- כשנוסעים באופניים לפעמים עף הכובע.
מה הקשר בין תפוח לצבע- גם תפוחים יש בכל מיני צבעים
משחק זה מפתח מאוד חשיבה יצירתית ופתרון בעיות.

פעילות שפתית

שיר אצבעות על השמש

היד קמוצה לאגרוף וכל פעם פותחים אצבע:

שמש שמש חביבה
על כולנו אהובה
לפרחים עלי כותרת פותחת
קרני אור וחום שולחת
ויטמין די (D) לעור מכניסה
מיבשת את הכביסה
מי הים היא מאדה
לה' נאמר תודה

וביד השניה - הקמוצה לאגרוף:

שמש שמש סכנה
לא נשכח קרם הגנה
היא חמה, קוצים שורפת
בטיול היא מעייפת
את הגוף היא מיבשת
"שתו הרבה" היא דורשת!!
כובע שמש הוא חובה
להנות משמש חביבה

מי חכם בשמש?

ביחד עם הילדים נשנן את ראשי התיבות חכ"ם בשמ"ש עם כללי הזהירות מהשמש
חיפוש צל, כובע, משקפי שמש, ביגוד מתאים, שעות בטוחות, משחת שיוף, שתייה

מעט מידע על ויטמין D ועל חשיבותו הרבה לשמירת בריאותנו:

ויטמין D חיוני לבריאות העצמות. הוא מעודד ספיגה של סידן ממערכת העיכול,
שומר על רמות תקינות של סידן וזרחן בדם ובעצמות, מעודד בנייה של העצם
ומפחית את פירוק העצם.

03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com



ממחקרים עולה שלוויתמין D יש תפקידים חיוניים נוספים כמו הגנה על מערכת הנשימה, על הלב ועל המוח. כמו כן נבחנת יכולתו למנוע מחלות קשות כמו מחלות לב, סוכרת וסרטן. בישראל, למרות היותה ארץ שטופת שמש, קיים מחסור בוויטמין D בקרב האוכלוסייה הכללית. הסיבה המרכזית לכך היא חשיפה מועטה לשמש - בעיקר בשל החשש מפני מחלות קשות, בתוכם סרטן העור.

אז מה עושים?

על פי המלצת משרד הבריאות כדאי להחשף לשמש מידי יום ל-20 דקות בלבד. בשעות הבוקר המוקדמות או אחר הצהריים כשקרינת השמש פחות חזקה כמו כן לאכול מאכלים עתירים בוויטמין D, הנמצא בדגים ושמן דגים. הוא מוסף באופן מלאכותי במזונות מועשרים: במוצרי חלב, לחם ודגני בוקר. יש ויטמין די בטיפות או כדורים שכדאי לקחת על פי המלצת רופא.

יצירה לסיום

חכ"ם בשמש

ניתן לגזור עיגול גדול צהוב בגודל של בריסטול ולתלות בקיר מרכזי בגן וממנו למשוך סרטי קרפ צהוב כמו קרניים. הילדים יציירו ציורים של הפריטים **חכ"ם בשמ"ש** ויתלו בקצה כל קרן (קרפ)

קיץ בריא ונעים!!



03.6591.666

movilim1.co.il

movilim1234@gmail.com