

רעיונות למשחקי ספורט בבית לכל המשפחה

1. גשר הובלה

למדו את ילדיכם כיצד לעשות עמידת גשר - ידיים ורגליים על הרצפה והבטן מופנה כלפי התקרה. כעת אתגרו אותם להניח שקית של חטיף או צעצוע קטן על הבטן ולצעוד בהליכת גשר מנקודה אחת בחדר לנקודה אחרת, אותה תסמנו כנקודת הסיום. מי שמצליח להעביר את החפץ מנקודה אחת לשנייה, יאותגר בסחיבת שני חפצים על הבטן, וכן הלאה

2. מצעד הצבעים

אספו ניירות יצירה בצבעים שונים ופזרו אותם עם הילדים על הרצפה ברחבי הבית. הדביקו את הניירות עם נייר דבק לרצפה, כדי לקבע אותם למקומם ולמנוע החלקה. הקפידו להניח את הניירות בסדר צבעים שונה, כך שלא יופיעו שלוש ניירות באותו צבע, אחד אחרי השני. מטרת המשחק היא לצעוד בין הניירות המונחים ברחבי הבית, כאשר לכל משתתף מותר לדרוך רק על נייר בצבע מסוים. האם תצליחו לעמוד באתגר בלי ליפול?

3. מראה מפלצת

תנו לשני ילדים לעמוד אחד מול השני, כאשר אחד מהם מקבל את תפקיד "המפלצת" והשני הוא "המראה". כראוי למפלצת טובה, הילד שמגלם אותה צריך לעשות תנועות שונות וגדולות בגופו, בעוד הילד בתפקיד "המראה" צריך לחקות את אותן תנועות ולקבוע אחריו. אתגרו את "המפלצת" לבצע עמידת ראש או גלגלון (במרחק בטוח אחד מהשני), וראו כיצד שני ילדים מעודדים אחד את השני להפעיל את גופם.

4. בלון עף

המשחק הבא הוא גרסת הסלון הבטוחה והמשעשעת לכדור עף, והוא מיועד לשחקן אחד בלבד. כל שעליכם לעשות הוא לנפח בלון ולקבוע ספה או כורסא כנקודת האמצע החלופית לרשת כדור עף. תנו לילדכם את הבלון ואתגרו אותו להעיף אותו מעלה, כאשר הוא צריך לעבור מצד אחד של נקודת האמצע, לשנייה ולהכות בבלון שוב מעלה, מבלי שיפול לרצפה. הוצאת מרץ והמון פעילות גופנית – מובטחת

5. הליכת ברווז

העמידו שני ילדים אחד ליד השני ומקמו כדור משחק קל-משקל ביניהם באזור המותניים. סמנו נקודת סיום באזור מסוים בבית או בגינה, בהתאם למיקום שבחרתם, ואתגרו את הצמד להגיע אל נקודת הסיום מבלי להפיל את הכדור. הילדים יתאמצו לשמור על שיווי משקל ותיאום, תוך כדי שיתולכו כברווזים וישעשעו את עצמם. תנו להם לגלות בעצמם שאם יניחו ידיים על כתפי השותף, יהפכו את האתגר להרבה יותר קל. אם הכדור נופל, עליהם להרים אותו ולהתחיל מנקודת הפתיחה. להעצמת האתגר, צרפו עוד משתתפים וכדורים לשורה וצפו בכיף עולה על גדותיו

6. תחרות הצמר גפן

שפכו כמה כדורי צמר גפן על הרצפה בחדר המשחקים או בסלון וסמנו נקודת סיום בחדר אחר בבית. כדורי הצמר גפן צריכים להיות בצבעים שונים, כמספר המשתתפים, כאשר כל ילד בוחר צבע משלו. כוונו שעון קוצב זמן (טיימר) בטלפון החכם ל-4 דקות, ותנו לילדיכם להעביר את כדורי הצמר הגפן לנקודת הסיום בעזרת נשיפה בלבד. הילדים יתאמצו וינשפו בכל כוחם ממצב זחילה או עמידת שש, והמנצח יהיה זה שיצליח להעביר יותר כדורים בצבע הנבחר שלו לנקודת הסיום

7. שעת סיפור-כושר

הטעינו את שעת הקראת הסיפורים בקצת תנועה של ילדים. בחרו ספר עם הקטנטנים, וקבעו מילת מפתח שמופיעה בו מספר רב של פעמים. לדוגמה, אם אתם קוראים את "מעשה בחמישה בלונים", בחרו את המילה "בלון" כמילת מפתח ואמרו לילדיכם שבכל פעם שהם שומעים את מילת המפתח, עליהם לקפוץ או לקום מהכיסא ולעמוד. המשחק יתאים לכל זמן, אך עדיף להימנע ממנו בשעות שלפני השינה כדי לא לעורר את הילדים

8. מבוך השודדים.

המשחק הבא מצריך מכם מעט השקעה מוקדמת, אך יגרום לילדיכם לחוש שהם שודדי אוצרות אמתיים שיוצאים למשימה מלהיבה במיוחד. תזדקקו לסרט הדבקה ולסרט קישוט ארוך (מהסוג המיועד לעטיפת מתנות). בחרו מקום צר וארוך כמו מסדרון הבית והתחילו לבנות מבוך של סרטים בין קיר לקיר, בדומה למבוך לייזר שרואים בסרטי ריגול. חתכו בין 10-20 סרטים באורך מעט גדול יותר מהמרווח בין קירות המסדרון, וחברו באלכסון כל קצה סרט מנקודה אחת לנקודה אחרת בקירות המקבילים. הקפידו להשאיר מרווחים קטנים, בהם הילדים יוכלו לעבור, ופזרו להם "אוצרות" כמו צעצועים או ממתקים לאורך מסלול המבוך. המטרה של הילדים היא להגיע לקו הסיום של המבוך, מבלי לגעת בסרטים ותוך כדי שהם "שודדים" את האוצרות שלהם מהדרך.

9. כדור תנועה

שתפו את כל בני המשפחה במשחק הבא, ובקשו מכולם לעמוד במעגל. תנו לכל שחקן בתורו לזרוק כדור משחק קל-משקל באוויר ולנסות לבצע תנועה נוספת, תוך כדי שהכדור באוויר, ולבסוף לתפוס את הכדור. התנועה יכולה להיות מחיאת כף, מתן כיף לשחקן ליד, נגיעה עם האצבע על האף וכן הלאה. נסו להגביר את רמת הקושי ככל שתעמדו בעוד אתגרים במשחק.

10. פיצוץ בלונים

את המשחק הבא תוכלו לשחק במרפסת או בשטח מגודר ובטוח אחר, והוא יתאים לקבוצה של 4 משתתפים ומעלה. התחילו את המשחק בניפוח בלונים כמספר המשתתפים, קשרו כל בלון לחוט וחברו את החוט לרגל ימין של כל משתתף, כאשר בין הבלון לרגל צריך להישאר חוט באורך של כמטר אחד. המטרה של המשחק היא לפוצץ את הבלון של יריבך בדריכה עליו. מי שהבלון שלו התפוצץ יוצא מהמשחק, ומי שנשאר עם הבלון שלו אחרון - הוא המנצח. צפו בילדים שלכם בורחים, מתרוצצים וצוחקים בעודם מנסים לחמוק מפיצוץ הבלון שלהם ולפוצץ את בלונם של האחרים. רק הקפידו להרים את חתיכות הבלון שיוותרו על האדמה, שכן הם עלולים לגרום לחנק לפעוטות במידה ויש בבית.

11. באולינג בייתי

הטרחו העיקרית כאן היא שצריך לזכור לשמור את בקבוקי השתייה לטובת הפעילות הזו, אבל מלבד זאת מדובר במשחק פשוט ביותר להכנה ולהפעלה. ובדיוק מסיבה זו, כן ההינו משקיעים קצת יותר ומוסיפה צבע למים בכדי ליצור באולינג שמח וצבעוני, תוספת 2 כדורים והמשחק כמו באולינג רגיל.

12. נינג'ה ישראל – מסלול מכשולים בתוך הבית

עוד משחק הפעלה לילדים שמתאים ממש לכל הגילאים היא הכנת מסלול מכשולים בתוך הבית. מכינים את המסלול מכריות, כיסאות, קופסאות, שמיכות, ארגזים, חוטים ומכל הבא ליד הרעיון ליצור רצף של חפצים במסלול שמאפשר לעבור מחפץ לחפץ מבלי לגעת ברצפה. אפשר להוסיף מגלשה ממזרון, מקפצה מערמת כריות – תנו להם להיות יצירתיים, הרעיון ליצור רצף חפצים במסלול שמאפשר לעבור מחפץ לחפץ מבלי לגעת ברצפה. מי שנגע חוזר לתחילת המסלול.

מאחלים הנאה מרובה והפגת שיגרת היום.

נקווה לימים בריאים וחזרה לשגרה

בברכה

צוות אגף הספורט