

## אמא, אמא, מה השעה?

**החשיבות:** שכלול יכולת הקפיצה וחזקת ההבנה המתמטית.

**מטרת המשחק:** להגיע ראשון ל"אמא".

**מהלך המשחק:** הילדים עומדים בשורה ומולם, במרחק, עומד אחד הילדים בתפקיד "אמא". הילדים שואלים: "אמא, אמא, מה השעה?", האמא מכריזה על השעה (למשל ארבע), ועל הילדים לקפוץ לעברה בהתאם (ארבע קפיצות). מי שמגיע ראשון לקו של "אמא", מחליף אותה בתפקיד. אפשר להעלות את דרגת הקושי בצורת ההתקדמות (צעדים, קפיצות בשתי רגליים צמודות/ על רגל אחת וכו') או בחשיבה המתמטית, כשה"אמא" שואלת תרגילי חשבון והילדים קופצים את הפתרון.

**ההיבט ההתפתחותי:** הקפיצה מאפשרת לילד להטמיע את התחושות המלוות את חקירת גופו. קוגניטיבית, מאפשר המשחק להוסיף להבנת הכמות גם את החוויה הגופנית וכך לתת לה תוקף תחושי, שהרי התקרבות של ארבעה צעדים שונה מזו של שמונה וכו'.  
**טיפ:** הניחו חישובים כדי שהילדים יקפצו לתוכם.

## גומי

**החשיבות:** פיתוח הקפיצה לגובה תוך חיזוק שרירי רגליים ודיוק מוטורי.

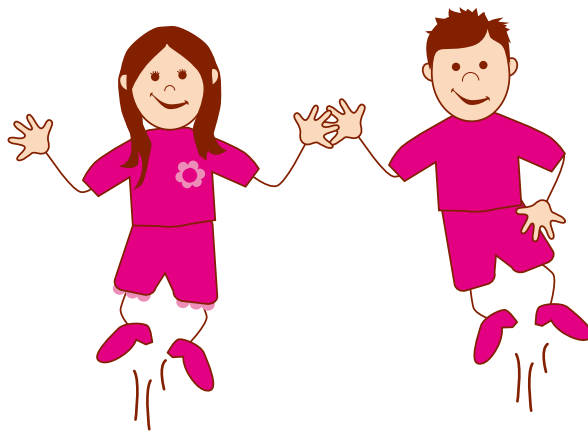
**מטרת המשחק:** לבצע סדרת קפיצות בעזרת הגומי, לפי שלבים וברמת קושי עולה.

**מהלך המשחק:** שני משתתפים עומדים בפיסוק רגליים זה מול זה, בתוך גומי קשור. המשתתף השלישי (ומעלה) מבצע סדרת קפיצות. הצליח – מעלים את הגומי לרמה גבוהה יותר, וכן הלאה. לא הצליח – התור עובר למשתתף הבא, שקופץ בהתאם לשלב שבו הוא עצמו עצר. הגומי

ממוקם בשישה גבהים שונים, המהווים את שלבי המשחק: עקב, אמצע שוק, ברך, אמצע ירך, מותן ובית שחי.

**ההיבט ההתפתחותי:** לאחר כמה ניסיונות מוצלחים מתפתחת תחושה של שליטה והכרת יכולות הגוף. ניסיון בלתי מוצלח מוביל לרגע של התערעורת תחושת השליטה בגוף. כשהמשתתף מנסה לעמוד באתגר הגבוה יותר, יש לו הזדמנות לשחזר הצלחה או חוויה של שליטה.  
**טיפ:** אפשר לקפוץ גם בסיוע כיסא.

השעה היא חמש



## הידעתם?

**מוכנים, היכון, צא**  
רגע לפני שמתחילים, חשוב לדעת:

- ✿ **ספר החוקים:** לכל משחק כתבנו את החוקים העיקריים, ואפשר למצוא באינטרנט את הפירוט המלא ואפילו סרטוני הדגמה.
- ✿ **הגיל והתרגיל:** ליד כל משחק ציינו את הגיל המתאים, אך אפשר כמובן ללמד גם את הילדים הקטנים יותר.
- ✿ **אותה גברת:** לכל משחק יש גרסאות המשתנות מעיר לעיר ואף משכונה לשכונה, כך שאין זו תורה מסיני, אלא רק משחק.
- ✿ **שולפים מהמותן:** מומלץ לאלתר משחקים ולעשות התאמות משפחתיות כדי הדמיון.

## בולדוג אנגלי (תפסוני מטפחת)

**החשיבות:** פיתוח זריזות ומהירות.

**מטרת המשחק:** לחמוק עם המטפחת חזרה לקבוצה מבלי להיתפס.

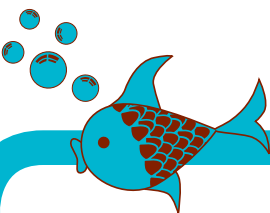
**מהלך המשחק:** מתחלקים לשתי קבוצות זו מול זו. כל שחקן מקבל מספר, כך שבשתי הקבוצות יהיו ילדים בעלי אותו מספר. באמצע בין שתי הקבוצות בתוך מתחם מוגדר כמו חישוק, מניחים מטפחת. השופט מכריז מספר בקול רם, ואז שני המשתתפים הרלוונטיים צריכים לנסות לחטוף את המטפחת ולשוב חזרה למקומם מבלי להיתפס על ידי השני. אם הילד הצליח – נקפות שתי נקודות

לקבוצתו, אם נתפס – נזקפת נקודה אחת לטובת הקבוצה התופסת. מחזירים את המטפחת לאמצע ושוב מכריזים על מספר (קובעים מראש עד כמה נקודות יימשך המשחק).

**ההיבט ההתפתחותי:** על הילד להיות מסוגל לקחת חלק במשחק תחרותי המבוסס על חוקים קבועים, כשניצחון במשחק אינו נחלת הפרט כי אם נחלת הקבוצה. לפיכך המשחק מעודד תחושת שייכות קבוצתית והנעה לפעול למען הקבוצה.

**טיפ:** נסו לחטוף את המטפחת רק לאחר שניצבתם פנים אל פנים מול היריב כשהמטפחת בתווך; במקום מטפחת אפשר להשתמש בכל חפץ אחר.





5+

ד

## דג מלוח

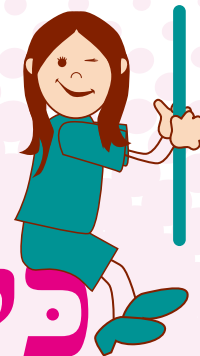
**החשיבות:** פיתוח דמיון, מהירות תגובה, סבלנות ושליטה ביכולת איזון הגוף.

**מטרת המשחק:** להגיע עד הדג מבלי להיתפס נע.

**מהלך המשחק:** המשתתפים נעמדים בשורה. משתתף אחד הוא הדג ונמצא במרחק מהקבוצה. עליו להסתובב, לעצום עיניים ולהכריז בקול: "אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח". בזמן ההכרזה, יתר המשתתפים רצים לכיוונו, ובעת שהדג מסתובב, עליהם לקפוא במקומם. הדג מצחיק אותם ומנסה לגרום להם לזוז. משתתף שזז, ישוב לקו ההתחלה. לאחר שאחד המשתתפים הצליח להגיע לקו הסיום, יעמדו כולם סביב לדג והוא יספר סיפור שבו יציין שלוש פעמים את הביטוי "דג מלוח". לאחר הפעם השלישית נסים כולם מפניו, ועליו לתפוס משהו שיהפוך להיות הדג במקומו.

**ההיבט ההתפתחותי:** משחק המתרגל ויסות רגשי, שליטה ודחיית סיפוק, עם רמת מתח שעולה בהדרגה. המשתתפים לומדים שדחיית הסיפוק, כלומר דחייה של הדחף לרוץ קדימה או לזוז, היא זמנית בדרך לסיפוק המלא (הניצחון וההערכה). בסיום חשים המשתתפים תחושת כוח ושליטה שטמונה בהתאפקות ובהתענגות המאוחרת.

**טיפ:** להעלות רמת הקושי אפשר לשחק עם שני דגים, ואף לאסור עפעוף עיניים. אפשר להחליט על עצירה ב"פסלים" שונים לפי מאפיינים, לדוגמה, פסלי חיות/ נרות/ עצים.



# כלכם שחקו נא אתי

זוכרים איך משחקים "עמודו" או "דג מלוח"? את המשחקים של דור הדורה אתם לא ממש מכירים, אבל הייתם מאוד רוצים להכיר להם את המשחקים של ילדותכם. אז לכל אלה שכבר שכחו ורוצים לחזור לשחק, לפניכם מילון משחקי שכונה, עם כללים וטיפים לשדרוג. אז תעזבו ת'מסכים וניפגש בגינה

6+

ה

## הקטרים (הקדרים) באים

**החשיבות:** כושר גופני ועבודת צוות.

**מטרת המשחק:** לא להיתפס על ידי הקטרים.

**מהלך המשחק:** משתתף אחד עומד במרחק מול הקבוצה. הוא מכריז: "הקטרים באים", והקבוצה משיבה: "לא מפחדים". הקטר רץ לעבר חברי הקבוצה בלי לחזור לאחור ומנסה לתפוסם. הקבוצה רצה לעברו ומנסה להגיע לצד שבו עמד. מי שנתפס מצטרף לקטר, וכולם נותנים ידיים בשרשרת ארוכה שיוצאת לתפוס את חברי הקבוצה, כשהתופסים הם רק שני הילדים שבקצוות ועליהם לתפוס רק בעזרת ידם הפניה, אסור לעזוב ידיים. מותר לחברי הקבוצה לחמוק דרך ידי ורגלי הקטרים.

**ההיבט ההתפתחותי:** פעילות מוטורית אינטנסיבית המסייעת בפרוקן מתח. הצורך לנוע כקבוצה ובתוך כך לערב פעולה משלב תנועות גוף גסות, תכנון ותיאום בו זמני של המשתתף הבודד ושל חברי הקבוצה יחד.

**טיפ:** ללמד את הקטרים איך לתפוס את המשתתפים על ידי איגוף משני הצדדים.



3+

## המלך אמר

**החשיבות:** פיתוח הבנת הנשמע והקשר בין הנשמע לביצוע ההוראה בתנועה.

**מטרת המשחק:** להקשיב להוראות המכריז ולבצען.

**מהלך המשחק:** המכריז אומר: "המלך אמר ל..." (למשל, לקפוץ על רגל אחת), ועל הילדים לבצע את הפעולה. אך כשהמכריז אומר רק את הפעולה (למשל, לגעת באף) בלי לציין "המלך אמר" – אין לבצע.

**ההיבט ההתפתחותי:** המשחק מצריך קשב שמיעתי ממוקד, הגמשת פעילות במהירות כשההוראה משתנה, וכמובן יש בו כורח בבלימה רגשית וכן הבנה שהבלימה הנדרשת תביא לסיפוק ההצלחה שבסיום המשחק. לתרגול זה של עצירה ודחיית סיפוק עכשווי למען משהו עתידי יש חשיבות בהיבטים רגשיים.

**טיפ:** כדי לבלבל, המלך יכול להדגים תנועות גוף אחרות למתבקש.

6+

## וניל-שוקו

**החשיבות:** פיתוח זריזות ותגובה מהירה.

**מטרת המשחק:** לתפוס את שחקני הקבוצה היריבה מבלי להיתפס.

**מהלך המשחק:** מתחלקים לשתי קבוצות, מסמנים ארבעה קווי אורך מקבילים במרחק שווה של כמה מטרים זה מזה. כל קבוצה מתיישבת באחד משני הקווים הפנימיים זו מול זו. לקבוצה אחת ניתן כינוי "וניל", ולשנייה "שוקו". מכריזים על אחד השמות. הקבוצה שהכריזו בשמה רודפת אחרי הקבוצה השנייה, שנסה אל הקו החיצוני. תפיסת שחקן מזכה את הקבוצה בנקודה. הקבוצות חוזרות לשבת, וחוזר חלילה.

**ההיבט ההתפתחותי:** פעילות מוטורית אינטנסיבית שמאפשרת פורקן מתח ודחפים בדרך מקובלת. בנוסף על הילד להיות מסוגל לקחת חלק במשחק תחרותי המבוסס על חוקים קבועים, כשניצחון אינו נחלת הפרט כי אם נחלת הקבוצה. אם משתמשים בדרכי תפיסה שונות, מערב המשחק גם התנסות בפעילויות מגוונות, שבמהלכן מתוודע המשתתף לכישורי גופו ולשליטתו הגופנית.

**טיפ:** אפשר לשנות את אופן הריצה: קפיצה על רגל אחת, קפיצות צפרדע, זחילה וכו', ואפשר גם לתת לקבוצות שמות אחרים: ברבורים וברווזים, צפרדעים וציפורים וכדומה.

# כלכם שחקני נא אתי

7+

## זרם

**החשיבות:** הקשבה לתחושת המגע.

**מטרת המשחק:** להעביר זרם במהירות האפשרית כדי לא לחטוף "מכת חשמל".

**מהלך המשחק:** יושבים או עומדים במעגל ונותנים ידיים. קובעים מי מהמשתתפים הוא מקור הזרם. המקור לוחץ בו זמנית בשתי ידיו על ידי שני המשתתפים האוחזים בו. משתתפים אלה לוחצים על ידיהם של המשתתפים שלצדם מהר כדי להעביר הזרם הלאה במהירות. המשתתף שקיבל זרם משני הכיוונים הוא "שרוף" ויוצא מהמעגל (או שהוא מקור הזרם במשחק הבא).

**ההיבט ההתפתחותי:** לצד הצורך להיות נמרץ ומהיר טמונה גם הרבה הנאה חושית. המשתתפים מתוודעים להנאה שהם עשויים לחוש בגופם כתוצאה ממגע עם משתתף אחר.

**טיפ:** אפשר לשנות את אופן העברת הזרם:

טפיחה, דגדוג ועוד.

4+

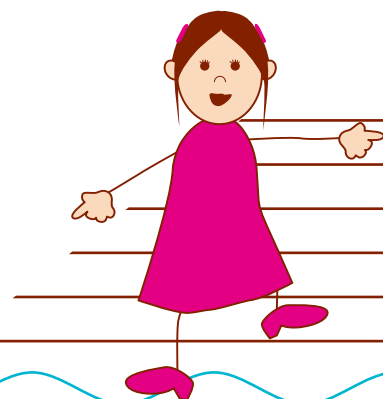
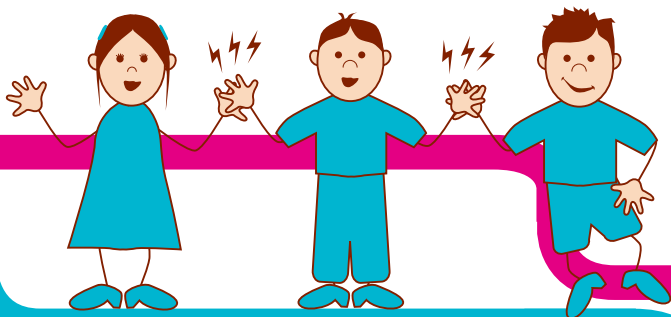
## ים-יבשה

**החשיבות:** זריזות וריכוז.

**מטרת המשחק:** למלא אחר הוראות המפעיל בלי להתבלבל.

**מהלך המשחק:** מסמנים קו שמצדו האחד יוגדר כים ומצדו השני כיבשה. המנחה מכריז "ים" או "יבשה", והמשתתפים עוברים במהירות לאזור המתאים. אם הכריז "יבשה" / "יבשה" – עליהם לעמוד כך שרגל אחת נמצאת בים והשנייה ביבשה. המנחה מנסה לבלבל ולהעלות דרגת קושי תוך הגברת קצב ההנחיות.

**ההיבט ההתפתחותי:** תרגול תפקודים של קשב ממוקד ומהירות תגובה ויכולת גמישות לעבור בין מצבים שונים במהירות. במשחק טמון תרגול בהחזקת תסכולים, שעלולים להתעורר לאורך כל המשחק (בשונה ממשחקים שהמפגש בתסכול הוא רק בסופם) וכן תרגול באופן ההתמודדות עימם. **טיפ:** למתקדמים – להפוך את המשחק למשחק זיכרון על ידי מתן רצף של פקודות. למשל, המפעיל יאמר שש פקודות ברצף: "ים, ים, יבשה, יבשה, ים, יבשה" – ורק לאחר שסיים יצטרכו הילדים לבצע את הפקודות בסדר הנכון.



ח

6+

## חתול ועכבר

**החשיבות:** זריזות, שיתוף פעולה.  
**מטרת המשחק:** למנוע מהחתול לתפוס את העכבר.

**מהלך המשחק:** עומדים במעגל מרווח ונותנים ידיים. מגדירים משתתף שיהיה העכבר הנמצא במרכז המעגל. משתתף נוסף, מחוץ למעגל, יוגדר כחתול. על החתול לתפוס את העכבר, כשהוא חודר למעגל דרך ידי המשתתפים או בין רגליהם. ילדי המעגל צריכים למנוע מהחתול לממש את מזימתו. עליהם לצופף

רווחים במקומות שבהם החתול מנסה לחדור. **ההיבט ההתפתחותי:** המשחק מערב תכנון מוטורי, ניהול צעדים ופיתוח אסטרטגיה קבוצתית, לכן הוא מחייב תקשורת תמידית בין חברי הקבוצה – דרך מילים, מחוות גוף או פנים.  
**טיפ:** חצי קבוצה יוצרת מחילות (עומדת על ארבע/ שש/ בפישוק וכו') וחצי קבוצה הם העכברים שזוחלים בין המחילות ולתוכן. אחד הילדים הוא החתול שמתקדם כמו העכברים. עכבר שנתפס, מוכרז כחתול.



ט

6+

## טלפון שבור

**החשיבות:** מיומנות דיבור.  
**מטרת המשחק:** למסור מילה דרך כל חברי הקבוצה מבלי שתשובש.

**מהלך המשחק:** יושבים בטור ארוך/ במעגל. המשתתף הראשון בוחר מילה ולוחש אותה לאוזן המשתתף הסמוך לו. המשתתף השני לוחש את המילה הלאה, וכך עד לאחרון שמכריז את המילה ששמע. אם היא זהה למילה המקורית – הצליחה הקבוצה. אם השתבשה – מבררים בין אילו משתתפים "נשבר הקו".

**ההיבט ההתפתחותי:** המשחק מדגים את האיזון בין הייחודיות לבין היחד. כדי להצליח במשחק, על המשתתף להישמר מפני ביטוי ייחודי עצמאי – פרשנות אישית למילה שנלחשה מסכנת את הצלחת העברת המסר. על המשתתף להעתיק את המסר כפי שהופקד באוזנו ולהעבירו באופן זהה לחלוטין. משחק זה מראה איך מסר מילולי יכול להשתנות דרך פרשנות של האחר, ובכך מדגים את האופן שבו אותה מציאות יכולה לקבל פנים שונות.

**טיפ:** להפוך את הילד הראשון בטור למתמודד נגד הקבוצה. הוא יבחר מילה ויעבירה הלאה. אם הקבוצה העבירה את המילה כהלכה – ייבחר מישור אחר לתפקיד. אם הטלפון נשבר, ימשיך הראשון בתפקידו כלוחש.

כ

3+

## כיסאות מוזיקליים במרחב

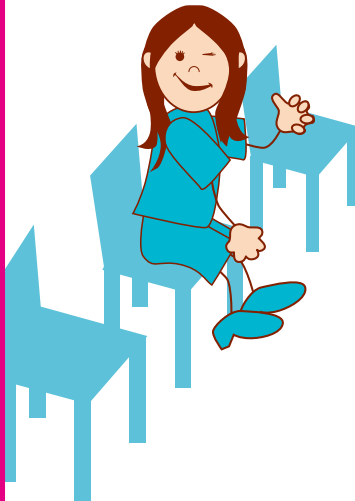
**החשיבות:** התמצאות במרחב ושיתוף החבר במרחב מצומצם.

**מטרת המשחק:** למצוא כיסא ולעמוד/ לשבת עליו.  
**מהלך המשחק:** הכיסאות מפוזרים במרחב והילדים נעים ביניהם. כשהמוזיקה נפסקת, על כל ילד לעמוד/ לשבת על כיסא. על כיסא אחד יכולים לעלות שני ילדים. בהמשך המשחק, המכריז מוציא לפחות שניים-שלושה כיסאות. המשחק מסתיים כשנשארים שלושה כיסאות.

**ההיבט ההתפתחותי:** תרגול תפקודים של קשב שמיעתי ממוקד, יכולת גמישות, מעבר מהיר בין מצבים ומהירות תגובה.

**טיפ:** במקום כיסאות, אפשר להשתמש בחישוקים מפוזרים במרחב.

**הערה:** במשחק הכיסאות הקלאסי הילדים נעים אחד אחרי השני, מה שלא מזמן להם תנועה עצמאית אלא תלות בחבר שלפניהם, דבר הגורם לדחיפות בגלל ההבדל בקצב האישי של כל אחד. בנוסף, מוציאים כיסא אחד, ומכאן גם ייצא ילד אחד. במשחק במרחב, בכל עצירה מוציאים שניים-שלושה כיסאות, אך לא ילדים! ילדים שלא הצליחו להגיע לכיסא ממשיכים במטרה שבפעם הבאה יצליחו, כדי למנוע מהם את תחושת התסכול שהם מחוץ למערכה.



ל

6+

## להשיל את עור הנחש

**החשיבות:** עבודת צוות.

**מטרת המשחק:** לצלוח מעבר מצד לצד בלי לעזוב ידיים.

**מהלך המשחק:** עומדים בטור קרוב זה לזה ברגליים מפושקות. כל משתתף נותן ידיים דרך הפישוק למשתתפים הקרובים לו: יד ימין למשתתף מקדימה ויד שמאל למשתתף שמאחור, כך שכולם אווזים ידיים. המשתתף האחרון מוביל את כל המשתתפים לעבור מבעד לכל הרגליים, דרך המנהרה, ועד למשתתף הראשון, ולהסתדר לפניו לפי הסדר.

**ההיבט ההתפתחותי:** במשחק מעורבת שליטה בתנועות גוף גסות, תכנון ותיאום בו זמני של המשתתף הבודד ושל חברי הקבוצה יחד. לצד זה טמון כאן גם הצורך לתת אמון בזולת ולנוע תוך תחושת ביטחון שהוא לא ישמוט ידיים. לפיכך, המשחק מערב גם היבטים של תחושת אמון בסיסי בזולת.

**טיפ:** לשחק על דשא או על מצע אחר הנעים לזחילה.



## משפחה

**החשיבות:** משחק תפקידים.

**מטרת המשחק:** להתנסות במגוון דמויות.

**מהלך המשחק:** הילדים מחלקים את התפקידים:

אבא, אמא, תינוק, אח, אחות, סבא, סבתא

וכו' (תלוי במספר המשתתפים), ומשחקים

בהתאם לתפקידיהם.

**ההיבט ההתפתחותי:** משחק המשפחה נמנה עם

משחקי התפקידים הדמיוניים שההנעה לו היא

ההנאה גרידא. זהו תחום שבו מתאפשרת לילד

ההזדמנות להשתחרר מכבלי המציאות ולעבור על

סייגי הזמן והמקום. דרך דמיונו הילד יכול להיות

גדול או קטן, בזמן ובמקום אחר. במרחב המשחקי

הילד יכול להוביל כל תוכן שרק ירצה וללבוש

כל דמות שיבחר. יש שיבחרו לשחזר מציאות

חיים ויש שיבחרו להיות מה שאין בכוחם להיות

במציאות, יש שיבחרו לשחק רגשות מפחידים או

לתקן מציאות בלתי נעימה.

**טיפ:** תפקיד התינוק הוא לרוב המבוקש ביותר.

אם יש חוסר הסכמה בדבר חלוקת התפקידים

אפשר לשאול את הילדים מה דעתם שבמשפחה

יהיו תאומים, או להציע להם להחליף תפקידים

לאחר זמן מסוים. כמו כן, אם יש קונפליקט

ביניכם לבין ילדכם, שחקו איתו במשחק תפקידים:

איישו אתם את תפקיד הילד, וילדכם – את

תפקיד ההורה.



כלכם  
שחקו נא  
אתי



## עמודו שמות

**החשיבות:** מיומנות זריקה ותפיסה של כדור.

**מטרת המשחק:** להצליח לתפוס את הכדור.

**מהלך המשחק:** מסמנים את שטח המשחק. אחד

השחקנים אוחד בכדור והאחרים מקיפים אותו.

המתחיל זורק את הכדור למעלה, ובו זמנית מכריז

בשם המשתתף שצריך לתפוס את הכדור. אם

הצליח – ימשיך זה לזרוק את הכדור, עד שמישהו

נכשל בתפיסתו. במקרה זה, כל המשתתפים נסים

מפניו רחוק ככל האפשר במסגרת גבולות המגרש.

המשתתף ייקח את הכדור בזריזות בידי ויכריז:

"עמודו". כל המשתתפים לא ימושו ממקומם. כעת

עליו להטיל את הכדור ולפגוע מהאוויר במי מהם

מבלי שישכיל לקלוט את הכדור. אם הצליח –

נזקפת נקודה לנפגע; אם החטיא – הנקודה

לחובת המטיל. לאחר שמשתתף צבר שלוש

נקודות, הקבוצה מתכנסת (בלעדי כמובן)

ומעניקה לו כינוי משעשע שבו יכונה

בהמשך המשחק.

**ההיבט ההתפתחותי:** משחק מצוין לגיבוש

קבוצה של זרים, כך שדרך חוויה גופנית, מתח

עולה ופורקן שמושג באמצעות תפיסת כדור,

הקבוצה מתוודעת לחבריה. כשחברי הקבוצה

מוכרים זה לזה, המשחק מדגים היטב את האיזון

בין ביטוי עצמי ומובדלות מן הסביבה לבין קבוצה.

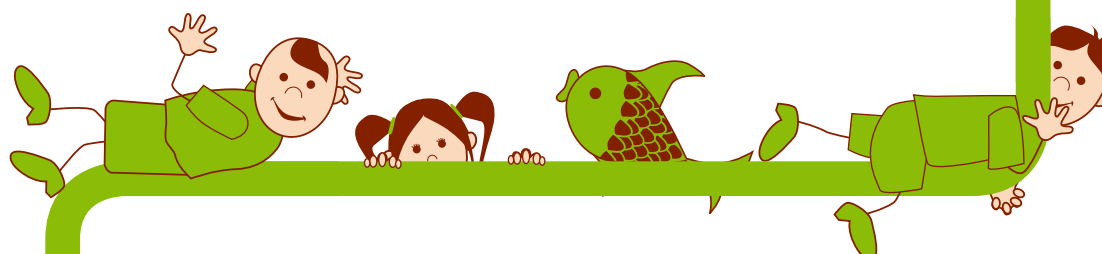
בתוך הכלל, נשלף כל פעם הפרט ומפגין את

נוכחותו הייחודית.

**טיפ:** להשתמש בכדור ספוג למניעת פציעות.

לתחום שטח משחק קטן יחסית ולזרוק את הכדור

בגבהים משתנים.



## סרדינים

**החשיבות:** כישורי הסוואה.

**מטרת המשחק:** להתחבא כך שיותר משתתף

אחד בלבד התר אחר כל המשתתפים.

**מהלך המשחק:** כולם עוצמים עיניים בעת

שמשתתף אחד מתחבא, ולאחר מכן מחפשים

אותו. מי שמוצא אותו, מצטרף עימו למחבוא,

אך עליו לעשות זאת מבלי שהאחרים יבחינו בו,

וכך הלאה, עד למצב שבו נותר משתתף אחד

התר אחר כל הקבוצה.

**ההיבט ההתפתחותי:** משחקי המחבואים הם

הזדמנות נפלאה לתרגול מצבים מנוגדים כמו

היעלמות-התגלות, יחד ולחוד. זוהי דרך מצוינת

להתמודד עם מצבים של היעדר נוכחות פיזית

של דמויות חשובות, ולתפוס את הנפרדות של

האחר, שאינו זמין תמיד. זהו תרגול משמעותי

בגיל צעיר כשמתפתחת נפרדות, אך צבינו

ממשיך להתקיים גם בגיל הבוגר יותר.

**טיפ:** לבחור מסתור מיוחד היכול להכיל

את כל הקבוצה.

## נחש בא

**החשיבות:** פיתוח מהירות תגובה, שכלול יכולת

התזמון וחזקוק שרירי הרגליים.

**המטרה:** לדלג מעל "הנחש המסתובב" מבלי

שיכיש את רגלייך.

**מהלך המשחק:** המשתתפים נעמדים במעגל

ואחד המשתתפים עומד במרכז ואוחז בחבל

בידו. עליו להכריז "הנחש בא" ולסובב חבל

בגובה נמוך (בקצה החבל יש כמה קשרים כדי

לתת לו משקל). על המשתתפים לדלג מעל החבל

בעיתוי הנכון. משתתף שהוכש, צובר פסילה

אחת מתוך שלוש מותרות.

**ההיבט ההתפתחותי:** תרגול קשב חזותי ממוקד

(על המשתתף להבחין בהתקרבות החבל),

תיאום מוטורי חזותי רגל-עין (בין המבט על

החבל המתקרב לבין תנועות הרגליים הנדרשות),

תיאום בין שתי הרגליים, ותכנון התנועה

והתארגנות הגוף מול החבל המתקרב. במשחק

מעורבת תחושת מתח עולה לנוכח גירוי חיצוני

(החבל המתקרב), וכשהיא גוברת נכנס הגוף

לפעולה ומשיג פורקן תוך הנאה ומשחק.

**טיפ:** להעלות רמת הקושי אפשר להגביר ולהאט

את מהירות הכשת הנחש, להגביה את החבל או

לשנות את כיוון הסיבוב. ההורה יכול להתקדם

לאחור ולהניע את החבל על הרצפה כנחש,

והילד צריך לדרוך על הנחש. משהצליח,

מחליפים תפקידים.

## פרה עיוורת

**החשיבות:** זריזות, קשב וריכוז.

**מטרת המשחק:** לא להיתפס על ידי הפרה.  
**מהלך המשחק:** המשתתפים עומדים במרחק על קו מול הילד שבתפקיד הפרה (או במעגל כשהפרה באמצע). הפרה עוצמת עיניים (לא סוגרים עיני ילדים במטפחת! ילדים, כמו גם מבוגרים, חוששים מעמידה ומהליכה בעיניים עצומות, וכשהעיניים קשורות הפחד גדל). הפרה מסתובבת סביב עצמה שלושה-ארבעה סיבובים, ואז מתקדמת לעבר הילדים בעיניים עצומות, משהגיעה לאחד הילדים, היא נוגעת בו בכפות ידיה ומנסה לנחש מיהו. הילד שנגעה בו הפרה,



הופך להיות הפרה.

**ההיבט ההתפתחותי:** דרך המשחק הילדים מתרגלים אינטגרציה בין מערכות חושיות שונות, כגון מגע, תנועה וקואורדינציה, מיקום הגוף ומודעות אליו, שמיעה ואף ריח. העובדה שעניי הילד עצומות מעצימה עוד יותר את הצורך לשכלל את המידע שנאסף מהחושים השונים ולהביאו לידי מידע שלם אודות הילד שהרגשתי/שמעתי/הרחתי וכדומה. זוהי מיומנות חשובה הנדרשת כמעט בכל אינטראקציה חברתית.  
**טיפ:** אפשר לשחק גם בבית, לשלב כמה "פרות" ולא לשכוח לבחור שטח סטרילי (כדי שה"פרה" לא תיתקל ותיפול).



## צליפות

**החשיבות:** הטלת כדור ודיוק.

**מטרת המשחק:** לנסות לפגוע במטרה בעזרת כדור.  
**מהלך המשחק:** קובעים עצם שישים כמטרה ומנסים לפגוע בו ממרחק משתנה בעזרת כדור. אפשר גם להשתמש ברגלי כיסא שישימשו כשער ולבקש מהילד להבקיע גול. אפשר ליצור טבעת סל באמצעות שתי הידיים של ההורה ולבקש מהילד לקלוע לסל (עם כדור ספוג, כמובן). ניתן להשתמש במטבעות כסף ולנסות להבקיע גול על ידי "בעיטה" באצבע המורה, כשהשער בנוי מאצבעות ידינו והמגרש הוא שולחן, או לזרוק גוגואים/גולות לגומות שיצרנו.  
**ההיבט ההתפתחותי:** המשחק מאפשר תרגול מצוין של תפיסת מרחב, הבנת מיקום הגוף במרחק, דיוק ותכנון חזותי-מוטורי והבנה של יחסים במציאות, למשל, ככל שגופי קרוב יותר, עלי לשנות את העידון והכיוון של הכדור בהתאם.  
**טיפ:** יצירתיות, כבר אמרנו?

## ! בתכל'ס

לא רק משחק ילדים  
תרומת משחקי השכונה להתפתחות

❖ **נוע תנוע:** ביצוע פעילות גופנית, תרגול וחיזוק התכנון המוטורי, הקואורדינציה, שיווי המשקל, התיאום המוטורי-החזותי, תפיסת המרחב, הבנת מיקום הגוף, יכולת הגמישות ומעבר ממצב אחד למשנהו וכמובן גיבוש תפיסת דימוי, היכרות ושליטה באיברי הגוף, ומעבר לכך, אפשרות פורקן למתח באופן מקובל.

❖ **אחד בשביל כולם:** הילדים חווים תחושות של ביחד ולחוד, של תלות ונפרדות. הם לומדים לשתף פעולה ולפתח אסטרטגיה עם חברי הקבוצה, לתת אמון ולבטוח בהם.

❖ **התנסויות:** הילדים מתנסים בוויסות רגשי, בשליטה ובדחיית סיפוקים, ובשלב מתקדם במשחק מבינים את העונג שבהתאפקות. בנוסף, הם מתרגלים מצבים מנוגדים כמו היעלמות והתגלות וכן תורמים לפיתוח הדמיון.

❖ **מציאות מדומה:** המשחקים מאפשרים לילדים להשתחרר מכבלי המציאות ולחוות מצבים ותפקידים שאין באפשרותם לחוות, למשל, תפקיד המלך או תפקיד התינוק.

## ראש זנב

**החשיבות:** הבנת המושג ראש זנב בעמידה בטור, העצמת הדימוי העצמי לילד המוביל את הטור ופיתוח מנהיגות ויצירתיות.  
**מטרת המשחק:** לבצע תנועות לפי הראש/ הזנב.  
**מהלך המשחק:** מסתדרים בטור של שלושה-ארבעה משתתפים. הראשון נקרא "ראש" והאחרון "זנב". הראש מתחיל להוביל את הילדים במרחב בצורה שהוא בוחר (קפיצות, הליכת ארבע וכו'). כשהמכריז אומר: "זנב", על הקבוצה להסתובב לאחור ולהתקדם בצורה אחרת אחרי הזנב.

**ההיבט ההתפתחותי:** יש במשחק זה כדי לספק לילד את תחושת ה"כל יכול": העומד בראש הטור המורה איך לפעול וכולם נוהגים כדברו, זוכה לרגע בתחושה הממכרת של אדון העולם, השולט שליטה מוחלטת בקבוצה. זו תחושה שקיימת התפתחותית אצל פעוטות החושבים שהם בעלי שליטה על הוריהם, תחושת אשליה שמתפוגגת לרוב לקראת גיל שנתיים וחצי. משחק זה מאפשר חזרה למחוז המנהג, אבל בתוך משחק ובנפרד מן המציאות.

**טיפ:** לעודד את הילדים לבצע פעולות מאתגרות (התקדמות בשיבה על הטוסיק, קפיצה עם מחיאת כף וכו').

## קלאס

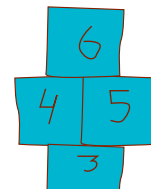
**החשיבות:** מיומנות קליעה, קפיצה למרחק, חיזוק שרירי רגליים, לימוד מספרים.

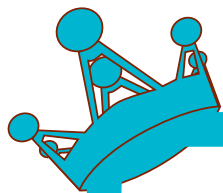
**מטרת המשחק:** לבצע את כל שלבי המשחק.

**מהלך המשחק:** מציירים משבצות על גבי משטח ומסמנים בתוכן ספרות בסדר עולה. ישנם נוסחים רבים ליצור התווה. מטילים אבן למשבצת הראשונה ועוברים ממשבצת למשבצת בסדר עולה, הלוח וחזור, תוך קפיצה על רגל אחת. יש להקפיד שהרגל לא תצא מגבולות המשבצת ולא תפגע באבן. בעת הקפיצות חזרה, יש לאסוף את האבן ביד. לאחר שמסיימים סבב ראשון מטילים את האבן למשבצת השנייה וכן הלאה, עד להשלמת כל המשבצות. נפסלים אם לא מצליחים למקם את האבן במשבצת או אם הרגליים יצאו מגבולות הציור. אפשר להחליט שלא נפסלים ושעוברים לשלב הבא רק אם מצליחים במשימה.

**ההיבט ההתפתחותי:** שכלול מיומנויות תיאום ותכנון תנועות גוף גסות, תיאום עין עם תנועות הרגליים ושמידה על שיווי משקל בתנועה.

**טיפ:** לילדים צעירים יותר הקפיצה בשתי הרגליים; למתקדמים: תזוזת האבן על ידי בעיטות, ללא שימוש בידיים.





4+

## שלום אדוני המלך

**החשיבות:** פיתוח יצירותיות, דמיון ועבודת צוות.

**מטרת המשחק:** לנחש באמצעות פנטומימה את התשובה הנכונה.

**מהלך המשחק:** ממנים מלך, ויתר המשתתפים הולכים הצדה ומחליטים איפה היו ומה עשו. המלך אומר: "שלום ילדי היקרים", והילדים עונים: "שלום אדוני המלך", המלך: "איפה הייתם ומה עשיתם?". על הילדים להדגים בפנטומימה היכן היו ומה עשו, ועל המלך לנחש.

**ההיבט ההתפתחותי:** המשחק מתרגל יכולת היסק, כש"המלך" נדרש להביט בילדים ומתוך תנועותיהם להסיק על מקום הימצאם ומעשיהם. הילדים מבצעים לומדים להמשיג דרך תנועות פנטומימה מצבים שיש בהם רצף פעולות צפוי, כמו הליכה לים, ליום הולדת, למסעדה וכדומה. **טיפ:** לילדים המשחקים בפעם הראשונה רצוי לתת הכוונה לנושא.

7+

## שלוש מקלות

**החשיבות:** שיכלול הניתור והנחיתה בקפיצות למרחקים שונים.

**מטרת המשחק:** להרחיק את המקלות.

**מהלך המשחק:** לפני המשתתפים מונחים שלושה מקלות במרחק של כ-40 ס"מ אחד מהשני.

המשתתף שנבחר כמרחיק מתחיל: עליו לעבור מעל למקלות בקפיצות פסיעה, כלומר רגל אחת בין כל שני מקלות. משעבר מעל המקל האחרון, מזיזים את המקל למקום שנחתה כף רגלו. הבאים אחרי צריכים לעבור את המכשול האחרון על ידי קפיצות פסיעה. המעביר יכול להחליט להקשות ולשנות גם את מיקום המקל האמצעי כך שיהיה קרוב מאוד למקל האחרון. הקבוצה רשאית בסיום הסבב לבקש מהמעביר לעבור גם הוא את המכשולים שיצר לקבוצה, ואם לא צלח, עובר התפקיד לחבר אחר בקבוצה.

**ההיבט ההתפתחותי:** בדומה למשחק הגומי. **טיפ:** אפשר להשתמש ביותר משלושה מקלות.

## החוקים

### שברו את הכללים

להוציא או לא להוציא ילדים מהמשחק?

בעת הכנת הכתבה נתקלנו בדעות שונות בנושא הוצאת ילד מהמשחק. האם נכון להוציא מהמשחק ילד שלא הצליח למלא את החוקים? האם צריך לשנות את החוקים כדי להשאיר את הילד במשחק, או שמא זו הזדמנות לחוות התמודדות עם תסכולים?

**לא להוציא:** חשוב לנו המבוגרים לזכור שכשמשתתפים עם ילדים בגיל הרך (ואפילו עד גיל שמונה-תשע) כדאי לכופף את החוקים ולא לגרום לילד תחושת הפסד, שיכול להיתפס אצלו ככישלון ביכולותיו, דבר שמוביל לירידה בדימוי העצמי. בתוכנית הליבה של משרד החינוך, בחלק העוסק בתנועה לגיל הרך, כתוב: "יש להימנע מלהוציא ילדים ממשחק גם אם לא הצליחו במשימה", "אין מקום למשחקים תחרותיים", "התחרות מחייבת לחץ המפר את יתרונות המשחק ומשנה את משמעותו", "הילדים אוהבים את המשחק בזכות האתגר שבו ולא בזכות התוצאה. ההשוואה עלולה לפגוע באהבת המשחק ובייחוד בהערכה העצמית של המפסידים".

**להוציא בלי לפסול:** לפעמים כדי שהמשחק ישיג את מטרתו, אם הילד נפסל עליו לצאת מהמשחק. עם זאת, אין להשתמש במילה "פסול". אפשר להזמין את הילד להיות שופט/עוזר. כבר מגיל צעיר יש ללמד את הילד שמשחק נועד לכיף. ברגע שהילד מפנים זאת, הוא מבין שזה לא נורא להפסיד. ובשפת הילדים זה נקרא 'להפסיד בכבוד'. המטרה היא לא למנוע מהילד להפסיד, אלא לרכז לו את ה"מכה" על ידי שדרוג התפקיד משחקן למתצפת, למשל. כמו כן יהיו משחקים שהוא ילמד גם לשבת בצד כי הוא לא הצליח בהם, ופה נכנסת לתפקיד הדמות המחנכת שצריכה להסביר על כל התהליך שהתרחש, טרם יציאת הילד מהמשחק.

**להוציא:** אם לא נוציא ילדים מהמשחק הרי שנוציא את אלמנט המשחקיות הקליט, שכן מטרת המשחק היא להיות יותר בתוך המשחק, להגיע לסיפוק, להימנע ככל האפשר מתסכול וכדומה. להורים יש תפקיד חשוב בהכנה למשחקי השכונה, כשהם עצמם משחקים עם ילדיהם. בסיטואציה זו ההורה יכול לווסת, להדריך, לכוון, לסייע לילד כשהוא חש תסכול במשחק, וכן להציג לילד את ההסתכלות הרחבה יותר שהפסד היום אין דינו הפסד תמידי וכי חווית ההפסד מתחלפת לפרקים בחווית ניצחון. הורים ואנשי חינוך שבשלב מוקדם העבירו מסר של משחקיות, דהיינו היום מנצחים ומחר מפסידים, מכשירים את הילד למשחקיות, ליכולת להתמודד עם תסכול מבלי שניצחון או הפסד יטביעו את חותמם על תפיסת העצמי.

## כלכם שחקן נא אתי



4+

## תופסת זנבות

**החשיבות:** התמצאות במרחב ותכנון תנועה.

**מטרת המשחק:** לזנב את זנבות המשתתפים האחרים במשחק.

**מהלך המשחק:** מכינים פיסות בד צרות באורך של 50 ס"מ שישמשו כזנב. מחלקים זנב לכל משתתף. יש לתחוב הזנב אל תוך המכנסים מאחור (בלי לקשור) כך שישתלשל מטה. מתפזרים בשטח ומנסים

לזנב את זנבות האחרים תוך שמירה על זנבך פן יזנבו (ממשיכים לשחק גם אם זנבך נזנב). ברגע שכל הזנבות זנבו, בודקים מי זנב הכי הרבה.

**ההיבט ההתפתחותי:** פורקן והנאה גופנית.

**טיפ:** אפשר לקבוע ילד אחד או שניים שישמשו כתופסים, וכל היתר יימלטו מפניהם.



### ייעוץ מקצועי:

- **שלומי איילון** - "משחקי שכונה בגינה", [www.shlomieylon.co.il](http://www.shlomieylon.co.il)
- **סמדר כרמון** - ראש תחום תנועה לגיל הרך במכון וינגייט ורכזת קורסי מדריכים, מחברת הספרים "חווים ומפגשים בתנועה" ו"למידה בהנאה והנעה"
- **ד"ר סמדר גרטנר** - פסיכולוגית התפתחותית מומחית
- **שרית פורמן** - גננת