

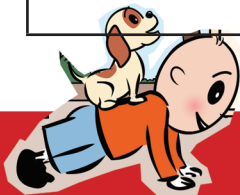
משחקים לחיזוק ידיים וגוו עליין

הידיים מעורבות בביצוע פעילויות יומיומיות רבות. חיזוקן וחיזוק הגו העליון יסייע בשיפור ושכלול מיומנויות מוטוריקה עדינה וגסה כאחד. הפעילויות המוצעות כאן מערבות נשיאת משקל הגוף על הידיים וכן עבודה כנגד כח הכובד.

פעילויות בחוץ	פעילויות עם מתקני חצר
<ul style="list-style-type: none"> • גוגו • באולינג- בעמידת 6 או בעמדת מריצה • קליעות למטרה- בשכיבת גחון או בעמידה וזריקה מעל גובה הכתפיים • משחקי כדור שונים כגון: התמסרויות, כדורסל, מטקות • עבודה בגינה (לגרוף, לעדור, לאסוף) • הקפצת כדור על סדין 	<ul style="list-style-type: none"> • טיפוס על מגלשה באמצעות הידיים, מלמטה למעלה • טיפוס על מתקן מתח בגן שעשועים • נדנוד עצמי בנדנדה, באמצעות אחיזת הידיים בשני הכבלים שבצדדים • גלישה על עמוד בגן שעשועים

פעילויות בבית

<ul style="list-style-type: none"> • תלייה והורדה של כביסה (ידיים בגובה הכתפיים) • פעילויות עם משקולות (בקבוקי מים קטנים) • סחיטת סמרטוט • פעילויות ערבוב במטבח • גירוד על פומפייה • ניקיון קיר אמבטיה בסקוץ' • לישת בצק • ציור עם ידיים בגובה הכתפיים • משחק במשחקי קופסה תוך כדי שכיבה • משחקי הורדות וזחיפות ידיים



משחקים לחיזוק ידיים וגוו עליון

הליכות שונות:

הליכת מריצה (לאחוז) בברכיים, כאשר אם הילד מקשית את הגב יש לנסות לאחוז באגן או בירכיים. יש להקפיד על הפניית האצבעות קדימה).
קפיצות צפרדע (ידיים נשענות על הרצפה בישיבת כריעה, העברת הידיים קדימה וקופצים עם הרגליים לכיוון הידיים).
הליכת דוב (הליכה על 4, ישבן וברכיים מורמים באוויר, כל כף היד נוגעת ברצפה, אצבעות פונות קדימה. ניתן להוסיף מכשולים).
הליכת סרטן (ממצב ישיבה, הליכה תוך הישענות על כפות הידיים מאחורי הישבן, אגן מורם).

רעיונות נוספים:

