

פעילויות לשיפור שיווי המשקל

שיווי משקל הוא היכולת לשמור על הגוף יציב כנגד כח הכובד. מערכת זו מספקת לגוף מידע בנוגע למיקומו ולתנועתו במרחב. חשיבותה - למנוע נפילות ולאפשר תנועה יעילה במרחב. כמו כן, שיווי משקל תקין מאפשר השתתפות תואמת גיל במשחקי חצר, בהפסקות ובשיעורי ספורט.

- בעמידה עם רגל אחת על הרצפה ורגל אחת על משטח מוגבה (כגון שרפרף, מזרקה), ניתן לשחק במסירות בכדור הנזרק לילד מכיוונים שונים, כאשר רצוי מידי פעם להחליף בין הרגליים. בהמשך, ניתן להניח את הרגל השנייה על כדור.
- ללכת על חומות בינה, שפת ארגז חול או מעקה מוגבה (בהשגחת מבוגר).
- ללכת על קו ישר, לדוגמה: קו של מרצפות או חבל המונח על הריצפה, מבלי ליפול.
- הילד עומד בעמידת שש, מרים יד ישרה לפניו וסופר עד חמש. אח"כ מרים רגל ישרה לאחור וסופר עד חמש. אח"כ מרים יד ורגל נגדית ישרות, בו זמנית, וסופר עד חמש.
- הילד עומד בעמידת רגל-ברך ויושב על ברך אחת והרגל השנייה בכיפוף של 90 מעלות, כך הרגל מונחת על הרצפה). בתנוחה זו הילד זורק כדור לעבר הקיר ותופס אותו. ניתן לשחק גם עם בן זוג אשר עומד מולו באותה התנוחה.
- בגן משחקים - הליכה על גשר חבליים.
- מעבר מעל מכשולים, תוך הרמת הרגל מעל המכשול (ולא מצידו).
- הליכה על משטחים שונים, כגון: חול, כריות, הליכה בטבע.

רעיונות נוספים: _____

