



## מתו"ק: מגע תנועה וקול! איך מיישמים? הנה כמה רעיונות:

### מגע:

- טפוחות: על הטוסיק, על הגב, על בית החזה
- חיבוק חזק לכמה שניות והרפייה, וחוזר חלילה
- עיטוף הדוק עם חיתול טטרה או שמיכת עיטוף
- נשיאה במנשא
- עיסוי
- לחיצות בכפות הידיים או הרגליים

### תנועה:

- קפיצה איטית על כדור פיזיו
- כסא נדנדה (או סתם נדנדה, או ערסל)
- "סקוויטים" למעלה ולמטה
- הליכה בבית או יציאה לטיול בחוץ - על הידיים או במנשא
- ערסל לתינוקות
- הקפצות בתוך פוף

### קול:

- שששששש
- אהה אהה אהה
- שיר קבוע שחוזר על עצמו
- רעש לבן: שואב אבק, פן, משאבת חלב
- אפליקציות של רעש לבן
- יש המון קטעי רעש לבן ארוכים ביוטיוב, למשל:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr9T-943BnE>

בהצלחה ולילה טוב 😊

חיוכים

