

מה עושים אחר הצהריים?

ככל שהתינוקות גדלים, אנחנו מוצאות את עצמנו מבלות איתם בחוץ יותר ויותר. לשהיה בגינה, בגן השעשועים או בג'מבורי יש יתרונות רבים מעבר ל"להעביר את הזמן". היציאה מהשגרה, המפגש עם ילדים אחרים, ההתמודדות עם תנועה, עם אתגרים, עם צפיפות וכו' – כל אלה חשובים מאד להתפתחות של הגוזל שלנו, לבטחון שלו בעצמו וליכולת שלו להתמודד במצבים שונים. כדאי להוציא את הילדים לשעות משחק מחוץ לבית בכל גיל! אז איך עושים את זה? הנה הרשימה המקוצרת לאתגרים ולמידה בגינה:

• מתאמנים בתנועות לא מוכרות

טיפוס על המגלשה למטה למעלה (אם הם מחליקים אפשר להניח את היד שלנו מתחת לרגל אבל לא לעזור בטיפוס), טיול בתוך החול או השיחים, בג'מבורי אפשר לטפס על מתנפחים ולהיכנס למגוון חללים משונים – חשוב להוביל אותם גם למקומות שהם לא ניגשים אליהם בדרך כלל.

• מתנדנדים

כשהגוזלים מתחילים להיות עצמאיים ולרצות להתרחק זה מטעה. הם נראים לנו מאד תנועתיים, אבל חשוב להרחיב את טווח ה"היכרות" שלהם על מנת שלא יחששו מתנועה מסוג חדש או מילדים שנעים בסביבתם ועלולים להתנגש בהם ולהפיל אותם – זה לא אסון ☺ נדנדות הן תרגול נפלא, גם בתנועות המהירות שלהן (אפשר לנדנד יותר ויותר גבוה, כמה שנעים להם) אבל אפשר גם לעצור את הנדנוד, בכל פעם בזווית אחרת של הנדנדה, על מנת לאפשר להם להתמודד עם איזון הגוף. אתגר נוסף: הושטת יד לצעצוע/כדור/בועות סבון תוך כדי נדנוד.

• מתכופפים ומזדקפים

תנועתיות של הגב היא הבסיס להתפתחות. אפשר לעזור ולהוביל את הילדים: מתחת למכשולים (הספסל הציבורי, המגלשה, מנהרות למיניהן), טיפוס ומעבר מעל (מדרגות, מכשולים קטנים, אפילו הרגל של אמא), הליכה צידית בתמיכה (על גשר עם מעקה, ליד ספסל), "קוקו" של אמא מכל מיני כיוונים, אפילו כשמושיטים להם את החטיף המסורתי זה לא חייב להיות לתוך היד, אפשר להושיט פלח תפוח מצד אחר, מאחורי הגב, מגבוה למעלה וכו'.

• בריכת כדורים

זה המקום הכי מומלץ בג'מבורי. אפשר להתייחס אליה כבריכה לכל דבר: לשקוע בתוכה, לקום וליפול, לקפוץ פנימה ואפילו "לשחות" על ידי גרירה של הקטנטנים על הכדורים. זו חוויה שקשה לשחזר בצורה אחרת והיא תורמת באופן מופלא לתנועתיות, לבטחון ולתחושת המסוגלות של הקטנטנים.

ואם סוער בחוץ? במיוחד לכבוד הימים הללו, הנה כמה הצעות לפעילויות בתוך הבית:

• זמן כפות רגליים

למה ילדים של חורף עושים הכל יותר לאט? השכבות מקשות עליהם להתנועע, וכפות הרגליים מכוסות 24 שעות ביממה וקשה "ללמוד" לדחוף איתן ולהשתמש בהן- כלי מפתח משלב ההתהפכויות והלאה. חממו חדר (לפני או אחרי האמבטיה זה בד"כ הכי נוח) ותנו להם לשחק על השטיח כשכפות הרגליים חשופות, ויחד איתן כמה שיותר מהגוף.

• **מסלול מכשולים:** הזיזו את שולחן הסלון הצידה ומלאו את החלל בכריות, קופסאות, חבילות חיתולים, כסאות ומכשולים שונים כדי הדמיון (והמחסן) הטובה עליכם. הגדולים ההולכים ירוצו ויקפצו והקטנים יטפסו ויזחלו. זהו תרגול מצויין בהעברות משקל, בשימוש בכל הגוף לאיזון, בנפילות קטנות שיתנו להם בטחון בתנועה – ובהוצאת כל האנרגיה שהצטברה במשך כל היום הגשום הזה...

• **בצק עוגיות:** בחרו מתכון לעוגיות חמאה (רצוי כזה שלא מכיל ביצים, כדי שיהיה פנוי לנשנוש גם לפני האפייה) והושיבו את הילדים מסביב לשיש: תנו להם למזוג את החומרים, לגעת בקמח, לטעום את הסודה לשתיה – ואז ללוש ולשחק עם הבצק, לרדד עם מערוך ולקרוע עוגיות עם חותכנים. כל הפעולות הללו מצויינות לפיתוח המוטוריקה העדינה. למתקדמים: תנו להם לפזר סוכר או סוכריות על העוגיות. תתפלאו כמה זה הרבה יותר שווה כשעושים לבד!

• **מרקמים באמבטיה:** זמן האמבטיה יכול להתארך לשעת משחק כשזה המקום הכי חם בבית... זמן מצויין להתנסות בתחושות ומרקמים – כל הגוף חשוף ופנוי ללמידה והנאה. נסו ספוגים וליפות מסוגים שונים, קצף ובועות סבון, צבעי אמבטיה לגדולים יותר, צעצועים רכים וקשים וכל מה שיכול להירטב. אפשר לנסות גם קצף גילוח או קצפת, אפילו ג'לי אפשר להכניס לאמבטיה!

• **צאו החוצה!** נכון, קר. גשום. אפשר להצטנן ולחטוף שחפת. אבל תמיד אפשר לעטוף היטב, לשים בעגלה מרופדת או במנשא או לנעול מגפיים על הרגליים הקטנות וללכת לקפוץ בשוליות, לנשום אוויר נקי, לחפש עלי שלכת או חלזונות וליהנות מה- 4.7 ימים הקרירים והאפורים שלנו.