

ריפוי בעיסוק התפתחות הילד

משחקי תנועה במרחב

הפעילות במרחב מסייעת לילד להכיר את הנבולות והיכולות של גופו ומאפשרת לו לפעול בצורה יעילה ומתוכננת. היכולת לפעול ולהפעיל את הסביבה מסייעת בבניית הביטחון והדימוי העצמי.

פעילויות לשיפור שיווי המשקל:

שיווי משקל מאפשר לילד יציבות. שמירה על איזון הגוף מגנה מפני נפילה בזמן תנועה. ניתן לשלב את התרגילים שלהלן במשחקי ילדים כמו המלך אמר, הרצל אמר, משחק הפסלים.

- עמידה עם רגל אחת על הרצפה ורגל אחת על משטח מוגבה (כמו שרפרף, מדרגה) ניתן לשחק במסירות בכדור הנזרק מכיוונים שונים.
- ללכת על חומות בגינה/ שפת ארז חול/ מעקה מוגבה (בהשגחת מבוגר)/רצף כריות.
- ללכת על קו ישר, לדוגמה קו של מרצפות/ על חבל המונח על הרצפה בלי ליפול.
- הילד עומד בעמידת שש, מרים יד ישרה לפניו וסופר עד חמש. אחר כך מרים רגל ישרה לאחור וסופר עד חמש. אחר כך מרים יד ורגל נגדית ישרות, בו זמנית, וסופר עד חמש.
- הילד עומד בעמידת רגל-ברך (יושב על ברך אחת והרגל השנייה בכיפוף של 90 מעלות, כף הרגל מונחת על הרצפה). בתנוחה זו הילד זורק את הכדור לעבר הקיר ותופס אותו חמש פעמים ברציפות. ניתן לשחק גם עם בן זוג, העומד מולו באותה תנוחה.
- "נדנדה" - הילד יושב על הרצפה בברכיים כפופות, צמודות לגוף, הידיים מחבקות את הברכיים והילד מתנדנד קדימה, אחורה ולצדדים בלי לאבד את שיווי המשקל.
- הילד ובן זוגו יושבים על הברכיים, גו זקוף, ישבן מורם, זה מול זה כשידיהם פשוטות קדימה. השניים דוחפים זה את זה תוך שמירה על מנח הגוף בלי ליפול.