**מערך שיעור**

שם: טל מרמור סירוטה

גילאים: 1-1.5

מטרה חודשית: עידוד הליכה

מטרת השיעור: חיזוק רגליים

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **תרגיל** | **מטרת התרגילים** | **תיאור התרגיל** |
| 1 | שיר פתיחה-  "היד שלום אומרת נפתחת ונסגרת..." | ריכוז השיעור והכרזה על תחילתו  יצירת רוטינה שהילדים יודעים שכך מתחיל השיעור - משרה ביטחון לילדים ולהורים | עוברים ילד ילד שואלים את שמו ואומרים שלום ומדגדגים אותו |
| 2 | "ימינה ושמאל לאחור לפנים.." | שירי חוויתי המכיר לתינוק את תחושת המים ועובד על פלג תחתון של הגוף מהמותניים ומטה | עומדים במעגל כאשר פני הילדים למעגל מחזיקים במאונך למים  ומניעים את הילד על פי השיר ימינה, שמאל קדימה אחורה כך שכל פלג הגוף התחתון נע |
| 3 | נכנס למעגל ונצא בזיגיזיגיזיגי | כיף ותחושת מים | עומדים במעגל שהפנים של הילדים אל המעגל, נכנסים למעגל בשלוש קפיצות ויוצאים בזיגזגים |
| 4 | "הופ הופ הופ...  נעלה למעלה ונרד למטה..." | כיף  ובנוסף תרגול של צלילה (למי שצולל) | עומדים במעגל כאשר פני הילדים למעגל מחזיקים במאונך למים ומקפיצים את הילד על פי השיר |
| 5 | דחיפת קיר | אימון של כפות הרגליים לתנועה של דחיפה כמו כן יוצרים פוזיציה טובה של הרגל על משטח | עומדים מול הקיר כשילד על החזה של ההורה ופונה לקיר (מי שמתנגד עושים את זה במאונך לקיר) שמים את הרגליים של הילד על הקיר ודוחפים קלות את הקיר |
| 6 | הליכת עכביש לצלילי השיר "על הקיר טיפס לו עכביש קטן…" | חיזוק חגורת כתפיים  הקניית ביטחון ליד הקיר  לימוד תנועת "היד רודפת יד" שלאחר מכן יכולה לעזור להם ללכת סביב רהיטים | הליכה באמצעות הידיים על שפת הבריכה (יד רודפת יד) |
| 7 | יציאה מהמים לשפת הבריכה | חיזוק חגורת כתפיים | התינוק פונה אל שפת הבריכה כשההורה מאחוריו. שתי ידי התינוק על שפת הבריכה ומעלים ברך אחת לשפה. תינוק שלא עולה לבד, ההורה יכול לתת תמיכה/"קונטרה" על הרגל שעל שפת הבריכה על מנת שהתינוק יצליח לעלות למעלה |
| 8 | "רגליים רגליים עצור" | חיזוק הרגליים  כיף – השפרצות על ההורים | התינוק יושב על שפת הבריכה וההורה מולו במים מניע את רגלי התינוק לפי השיר. |
| 9 | טוק טוק על הקופסא מי ישן שם בתוכה… | שיר מעבר לתרגיל הבא | שמים את הקופסא עם הפנים למטה ודופקים על הקופסא. ובסוף מרימים את הקופסא כך שהכדורים יתפזרו בבריכה. |
| 10 | כדורים | הבנה שבמים מתקדמים על ידי הנעה של ידיים ורגליים בדיוק כמו ביבשה.  הכדור הוא סטימולטור טוב לתחילת שחייה  חיזוק רגליים ידיים | כל ילד בוחר כדור ההורה זורק את הכדור ותופס את הילד במותניים והילד צריך לעשות תנועות של ידיים ורגליים ואז ההורה מקדם את הילד אל עבר הכדור. |
| 11 | גלשן  "יום בהיר של שמש אין שום עננים…" | חיזוק פסיבי של הרגליים - חיזוק רגליים על ידי יצירת התנגדות למים.  בנוסף השמיניות יש להם חשיבות גדולה לאימון 2 האונות במח מה שמאפשר אימון קוגנטיבי לתינוק | שמים את הילד על הגלשן כשאר האמות שלו על הגלשן הרגליים מחוץ לגלשן והפנים אל ההורה ונעים בבריכה עם הגלשן והילד בשמיניות |
| 12 | שיר סיום-  "שלום לכם, שלום לכם, שלום לכם, שלום... היה נחמד לפגוש אתכם..." | ריכוז השיעור והכרזה על סיומו  יצירת רוטינה שהילדים יודעים שכך מתחיל השיעור - משרה ביטחון לילדים ולהורים | עוברים ילד ילד, אומרים לו שלום בציון שמו (מנסים לפחות) ומדגדגים אותו |