**פעילות ספורטיבית לילדים**

\* שמים מוסיקה קצבית שמתאימה לספורט

\* חימום

**משחק שימורים ובובות:**

מכינים שורה של שימורים במרווחים וערימה של בובות בסופה. הולכים הליכת ארבע מעל השימורים עד הבובות, לוקחים בובה וחוזרים בזיגזג בין הקופסאות וחוזר חלילה.

**העברת בובות:**

שוכבים על הגב עם ערימה של בובות ליד הרגלים. מעבירים בעזרת הרגליים בובות למעבר לראש.

**מגלשת שולחן:**

מטים שולחן ומגלישים חפצים לתוך סלסילה:

**העברת כדור**: שוכבים על הרצפה עם רגלים למעלה בכיפוף. אחד שם כדור על הרגלים שמחליק לכיוון הראש של הילד ששוכב. הוא תופס את הכדור ומוסר לילד שעומד מעליו.

**משחק הכסאות:**

כל ילד עומד על כסא. הרעיון להעביר את כל שורת הכסאות לצד השני של החדר בלי לרדת מהם. בשביל לשמור על יותר מרחק כדאי לשים כסא אחד ספייר.



**ריקוד מול המסך**. חפשו ביוטיוב: just dance

למשל: <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>