

תרגילים לידיים

○ נושית ידיים לצדדים, נרים למעלה, ונוריד את הידיים אל צדי הגוף. בהורדת הידיים נתכופף עם הראש כלפי מטה.

1



נושית יד לצד ימין
ונסובב לפחות 10
פעמים קדימה ו-10
פעמים אחורה.

○ נסובב את שתי הידיים
בבת אחת - 10 פעמים
קדימה ו-10 פעמים
אחורה.

○ ננסה לסובב את יד ימין
אחורה ואת יד שמאל
קדימה בלי להתבלבל.

○ ננער את הידיים לכאן
הרצפה, נשחרר ונשאף
אזר.

2



נושית יד לצד שמאל
ונסובב לפחות 10
פעמים קדימה ו-10
פעמים אחורה.

תרגילים לרגלים

○ נתחיל בחמום: נרוץ ריצה קלה ברחבי הבית ונקיף אותו לפחות 3 פעמים.

○ ננסה לקפץ על רגל ימין ועל רגל שמאל לסרוגין בלי להתבלבל.

3



נקפץ על רגל ימין
15 פעמים.

4



נקפץ על רגל שמאל
15 פעמים.

מתעמלים בבריאות

ילד פעיל גופנית הוא ילד בריא, מאשר ושמח.

קחו מזרן או שמיכה, הניחו בצדכם ועקבו אחר דוני.

תרגילים על מזרן

○ נשכב על הגב, ידיים מאחורי הראש. נשאף
אזר דרך האף, נעצר שניה ונשחרר את
האזר דרך הפה.

נחזר על פעלת הנשימה הזו 5 פעמים.

הידעתם?

נשימה זו נקראת **נשימה עמקה**, ומעלותיה
רבות. נמנה חלקי מהו:
כאשר נושמים עמק הגוף מתעורר,
העינים בורקות, והגוף מתמלא אנרגיה
עודפת, המנצלת לתהליכי הרפוי של הגוף.
בנוסף אנו נעשים שמחים וחיוניים יותר.
נסו לתרגל נשימה עמקה לפחות פעמים
ביום.

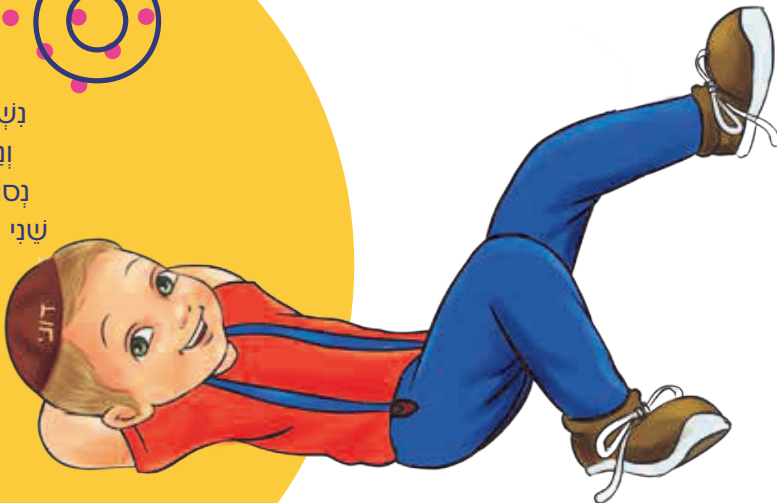
5

נרים רגל ימין ונסובב
לצד אחד 5 פעמים. אחר
כך נסובב לצד שני 5
פעמים ונניח את הרגל על
הרצפה.



6

נשאף נשימה עמקה
ונעבר לרגל שמאל.
נסובב 5 פעמים לצד
שני ונניח את הרגל על
הרצפה.



נמתח רגלים קדימה, ננער
ונניח על הקרקע.