



איך משפרים את התקשורת ? בעזרת הצלבות

מטרות התרגיל :

- שיפור הקורדינציה שהוא הקשר בין 2 צדדי המוח שמסייע לכתיבה נכונה
- שיפור יכולת ההבעה בכתב ובעל פה בכיתה ובשיעורי הבית
- שיפור יכולת ניצול הפוטנציאל הלימודי כלומר, לעזור לילד לנצל את הפוטנציאל הקיים בו בצורה הטובה ביותר.
- שיפור היצירתיות שמאפשרת לכתוב ולהביע את עצמנו ולהפעיל את הדמיון כדי ללמוד דברים מופשטים.
- שיפור בתחושת הבטחון העצמי והמסוגלות "יש!! אני יכול",
- שיפור זיכרון חזותי, שמיעתי
- שחרור מתח מביצוע משימות חדשות ולא מוכרות

מה עושים?

- עמדו בעמידה משוחררת.
- הובילו את מרפק יד ימין (או יד ימין אם קשה) וכופפו את רגל שמאל כדי שמרפק יד ימין ייגע בברך רגל שמאל.
- הובילו את מרפק יד שמאל (או יד שמאל אם קשה) וכופפו את רגל ימין כדי שמרפק יד שמאל ייגע בברך ימין.
- התחילו, תוך כדי תנועה, בקצב, לגעת מרפק יד ימין בברך רגל שמאל ומרפק יד שמאל בברך רגל ימין לסירוגין.
- תנועו בחדר תוך כדי ביצוע התנועות ושימו לב לקואורדינציה של הגוף... מתחיל אולי קצת לאט אבל מרגישים את השיפור בהמשך.



כל הזכויות שמורות ליפה יפתח - תנועה מעצימה
 סדנאות ואימוני כושר לגוף ומוח - לילדים מצליחים 052-8351775