

מודעותן של גננות לחשיבות תנועת הגוף וליציבה הנכונה של ילדי הגן (מחקר מדגמי)

איריס גיל ותנאא זרעיני

תקציר

רשויות עולמיות, רשויות ישראליות ומחקרים רבים, כולם מעידים על נחיצותה של הפעילות הגופנית עבור כלל האוכלוסייה, כולל ילדים בגיל הגן. גם נושא טיפוח היציבה הנכונה על ידי פעילות גופנית נחקר, הוכח מחקרית ומופיע בהנחיות הרשויות השונות. נשאלת השאלה, האם מידע חשוב זה מגיע לכל שכבות האוכלוסייה ומיושם הלכה למעשה? מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק מודעותן של שמונה גננות לילדים בני ארבע-חמש בצפון הארץ לחשיבותה של הפעילות הגופנית באופן כללי ולחשיבותה של הפעילות הגופנית לשם טיפוח היציבה הנכונה עבור ילדי הגן. המחקר הינו מחקר איכותני והתבצע באמצעות ראיונות וניתוח קטגוריות. ממצאי המחקר מלמדים שלגננות הנחקרות מודעות גבוהה לחשיבותה של הפעילות הגופנית, אך מודעותן לחשיבות הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה בגן דלה ביותר. כמו כן, נמצא כי קיים פער גדול בין הגננות השונות ביחס לזמן המוקדש לפעילות גופנית בגן וביחס לזמן המוקדש להשתלמויות ולהעשרה בנושאים אלו. מסקנות המחקר הן כי מודעות הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור היבטים שונים בהתפתחות הילד היא משביעת רצון ויש לשמרה, אך יש להרחיב את מודעותן לגבי תרומת הפעילות הגופנית עבור טיפוח היציבה הנכונה בגן ולהתמקד בהעשרתן בנושא זה.

מילות מפתח: פעילות גופנית, גני ילדים, טיפוח היציבה הנכונה, גננות

מבוא

חשיבותה של הפעילות הגופנית כמעודדת את בריאותנו הפיזית והנפשית וכשומרת עליהן ואף כמונעת מחלות, הוכחה רבות בעולם המחקרי (D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; Manna & Altavilla, 2017 יותר ויותר הנחיות הקוראות לקיום פעילות גופנית (משרד החינוך, 2007; משרד הבריאות, 2011; האיגוד הקרדיולוגי בישראל, 2012; WHO, 2020) בקרב כל האוכלוסיות, בארץ ובעולם. גם המידע על נחיצותה של הפעילות הגופנית בקרב ילדי הגן הולך ומתעצם. בהיבט הפיזי-רכישת מיומנויות תנועה, שיפור הכושר ושמירה על הבריאות (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007); בהיבט הרגשי-העצמת יכולות פנימיות, תחושת מסוגלות עצמית ודימוי גוף חיובי (רצון, 2003; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016); בהיבט החברתי-כשיפור יכולת התקשורת והקשרים עם הסביבה (שובל ושקדי, 2007; שובל, בינשטוק ושריר, 2019); ובהיבט הקוגניטיבי-אמצעי לשיפור יכולות הלמידה והחשיבה, כהכללה, הסקת מסקנות, הפרדת נתונים וחיבורם ועוד (חן-צימרמן, רוזנשטרך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007). פעילות גופנית בגן הילדים יכולה להיות אמצעי לטיפוח היציבה הנכונה בקרב הילדים ואמצעי לשמירת היציבה הנכונה גם בשנים שלאחר הגן. יציבה נכונה של הגוף היא היכולת לשמור על יחסים תקינים בין איברי הגוף השונים בכל מצב-

עמידה, ישיבה, שכבה, מנוחה ופעילות גופנית (Gil, 2018). יציבה נכונה משפיעה לטובה על כלל הבריאות בגוף (מישורי, 2018; משרד החינוך, 2007), ורבים הם המחקרים המעידים על חשיבותה של הפעילות הגופנית לשם טיפוח היציבה הנכונה (Sinaki et al., 2005; Gil, 2018;). למרות קיומם של מחקרים בנושא השפעת הפעילות הגופנית על היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדי בית הספר, לא נמצאו מחקרים הבודקים נושא זה בקרב ילדי גן.

במחקר הנוכחי ננסה לברר עד כמה ואם בכלל המידע החשוב בדבר נחיצותה של הפעילות הגופנית בגן הילדים קיים גם בקרב גננות. במחקר נבדקו שמונה גננות. נבדק גם אם אותן גננות מודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לצורך טיפוח היציבה הנכונה בגן הילדים. בראשית מאמר זה נבאר באופן כללי כיצד נוצרות התנועה והיציבה בגוף האנושי.

רקע תיאורטי

התפתחות התנועה והפעילות הגופנית מינקות

בן האנוש חווה בשנותיו הראשונות התפתחות תנועתית, קוגניטיבית, שפתית, חברתית, מחשבתית ורגשית עצומה. כיצד מתרחשת התפתחות עצומה זו? מקורות שונים (יודיג'יט ולין 2015; ריבסק-ספקטורמן, 2011; פלדנקרייז, 1967) מלמדים אותנו כי במוח היילוד כ־100 מיליארד תאי עצב. תאים אלו הם שותפים משמעותיים בהיווצרותם של מעגלים עצביים בגוף, המאפשרים לנו את ההתפתחות העצומה בשנים הראשונות ואף את תפקודנו לאורך החיים.

מעגלים אלו כוללים את תאי העצב הסנסוריים (תאים תחושתיים הנמצאים במקומות שונים בגוף), את המוח ואת תאי העצב המוטוריים (תנועתיים). התאים הסנסוריים קולטים מידע מהגוף ומהסביבה ומעבירים את המידע בעזרת מסילות עצביות אל המוח. המוח מעבד את המידע ובהתאם, שולח פקודות עצביות לשרירים באמצעות תאי עצב מוטוריים. בהתאם, השרירים לעיתים מתכווצים, לעיתים משתחררים מכיווצם ולעיתים נשארים באותו מצב שבו היו לפני הפקודה החדשה. גדילת המוח ויצירת המסלולים העצביים החיוניים מהווה תשתית לתפקוד התינוק ולתפקוד הילד בעתיד (גרינברג וכן בשט, 2009).

כדי שתהליך יצירת המסלולים העצביים החיוניים יתקיים במלוא הפוטנציאל ויהווה תשתית טובה להתפתחותו של התינוק, יש הטוענים כי כבר לאחר הלידה, כאשר ההורים עוטפים את ילדיהם בחום ובאהבה פיזיים ונפשיים, התינוק מפתח סכמת גוף תקינה. נוסף על כך, יש לאפשר לתינוק התפתחות גופנית תקינה (גרינברג וכן בשט, 2009; יודיג'יט ולין, 2015).

ההתפתחות הגופנית התקינה כוללת השכבת התינוק על הבטן למשך כמה דקות בכל יום, כבר מימי הראשונים (ריבסק-ספקטורמן, 2011). השכיבה על הבטן מאפשרת לתינוק להתחיל להתמודד לראשונה מול כוח המשיכה ולהרים את ראשו. הרמת הראש מאפשרת את חיזוק שרירי הצוואר עד כדי החזקה עצמאית של הראש כבר בגיל חודש, היווצרות הלורדוזה (שקע) הצווארית ותנועתיות הראש והצוואר לכיוונים שונים. בהמשך, התינוק השוכב על בטנו, יחל להישען על המרפקים תוך כדי הרמת הראש, הצוואר הכתפיים והחזה. פעולה זו, מאפשרת לו לחזק את שרירי גבו ולבנות את הקשרים הנחוצים בין המערכת העצבית למערכת השרירית בגבו, קשרים אשר ילוו אותו לאורך כל חייו ויהוו את הבסיס הראשוני והמרכזי ליציבת גופו.

המשך התפתחות התנועה והיציבה של התינוק הבריא הוא סדרה של שלבי התפתחות, כהתהפכויות מהבטן אל הגב ומהגב אל הבטן, התיישבות, זחילות, מעברים שונים לעמידה ועוד. כל שלב כזה הוא נדבך חשוב בהתפתחות התנועה והיציבה העתידית. לדוגמה, זחילת שש מאפשרת את חיזוק השרירים המייצבים של הירך (זולברג, 2013; ריבקס-ספקטורמן, 2011) החשובים להליכה. הרמת הראש והחזה בזמן השכיבה על הבטן מאפשרת את הישיבה ואת העמידה הזקופות.

אם כן, יש לאפשר לרך הנולד לשכב על הבטן בחודשי חייו הראשונים, לתינוק הגדל להתפתח על פי סדר השלבים, לפעוט להיחשף לגירויים שונים ולילדי הגן להתנועע שעות רבות ביום בתנועה חופשית ובתנועה מכוונת (משרד החינוך, 2007). בדרך זו אנו מאפשרים את היווצרותם ואת חיזוקם של כמה טריליוני קישורים-מעגלים עצביים במערכת העצבים. הם אלו שיאפשרו את בניית היסודות הנכונים לתנועה וליציבה של התינוק/פעוט/ילד/מבוגר: מעבר מתנועות הפלקסיביות לתנועות רצוניות ויעילות, חיזוק השרירים המייצבים מסביב למפרקים ולעמוד השדרה, יצירת עקומות עמוד השדרה ויציבת הגב, תיאום בין האיברים השונים עד לנשיאת השלד באופן המתאים לו בכל תנוחה, התאמת הגמישות והחוזק של השרירים לכוח המשיכה ושיפור יכולת הילד לבצע משימות מורכבות ברמה גבוהה. במקרים שבהם לא מתאפשר לתינוק להתפתח על פי השלבים ולילד הרך להיחשף לפעילויות שונות, הדבר יפגע בהם, הן ביכולתם לבצע פעילות גופנית בהתאם לגילם והן ביציבת גופם (אלון, 1994; חייקין-בנתור, 2016; יודיגיט ולין, 2015; Gil, 2013).

פעילות גופנית

פעילות גופנית מוגדרת כתנועות הגוף-כלל הפעולות, המעשים והעבודות-הדורשות אנרגיה ומבוצעות על ידי כיווץ שרירי השלד של האדם וגורמות להוצאת אנרגיה (האיגוד הקרדיולוגי בישראל, 2012). לפעילות הגופנית שלושה ממדים עיקריים: משך זמן הפעילות (דקות, שעות); תדירות הפעילות (זמן המוקדש לפעילות בשבוע); ועצימות הפעילות (הוצאת אנרגיה בזמן מסוים). מרבית הנתונים בעולם כולו מעידים כי מרבית אוכלוסיית העולם איננה מבצעת פעילות גופנית במידה הנדרשת. היעדר פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים יושבני, כפי שמתקיים בעשרות השנים האחרונות בארץ ובעולם, מדיר שינה מעיניהם של העוסקים בתחום ומהווה גורם סיכון משמעותי הן למחלות והן למוות (בר-סיני, 2011; Hallel et al., 2012 Gonzalo-Almorox & WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Urbanos-Garrido 2016).

יתרונות הפעילות הגופנית וחשיבותה

ב-70 השנים האחרונות נאספים אין ספור מחקרים המעידים כי לפעילות הגופנית יתרונות רבים לשמירה על בריאותה של כלל האוכלוסייה. יתרונותיה של הפעילות הגופנית בהקשרים הפיזיים הינם האטה בהתפתחות מחלות, שיפור הכושר הגופני, עזרה בשמירת משקל גוף בריא, שמירה על צפיפות העצם וחיזוקה, הגברת כוח שרירי, שמירה על גמישות, הפחתת סיכוני ניתוח, חיזוק המערכת החיסונית, ירידה במספר הנפילות בקרב מבוגרים ואף הגנה מפני סרטנים שונים (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל ושקדי, 2007; שיינוביץ, 2012). יתרונותיה של הפעילות הגופנית אינם

רק בהיבטים הפיזיים. השכילה לכתוב שחר-לוי (2004) בספרה: "אי אפשר להבין תהליכים גופניים-תנועתיים מבלי להביא בחשבון את התהליכים הנפשיים השזורים בתוכם" (עמ' 4). ההשתתפות בפעילות גופנית ובספורט גורמת להנאה ולשיפור מצב הרוח, מסייעת לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי ואף עוזרת בהקלה מלחצים וסיפוק אנרגיות להתמודדות במצבי לחץ (מוכתר ומסיקה, 2020). פעילות גופנית בקבוצות עשויה לקדם חברויות ומעורבות חברתית, לשפר את היכולת לעבוד בשיתוף פעולה ולסייע בהקניית ערכי משמעת ומחויבות, הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים בגיל בית הספר ובגיל הגן (זבדי, 2013; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido, 2016).

חשיבות הפעילות הגופנית בגיל הגן

כמה מאפיינים חשובים בתקופת גיל הגן (3-7) בהקשר של הפעילות הגופנית: הצורך בתנועה בגיל זה הינו צורך בסיסי, חשוב וטבעי בקרב הילדים, מערכת העצבים עוברת תהליכי התפתחות בסיסיים, אפשר להטמיע תנועות בסיסיות (כריצה) כהרגלי חיים, הפעילות הגופנית מרחיבה את מגוון התנועות ואת העשרת ידיעותיו של הילד (כהכרת איברי הגוף). כמו כן, חינוך גופני בגיל זה הוא פתח לאימוץ אורח חיים בריא בהקשר הבריאותי, במהלך החיים הבוגרים. הלמידה המוטורית והתפתחות התנועה בגיל הגן מאפשרות התפתחות בהיבטים גופניים-בריאותיים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקס-ספקטורמן, 2011; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018 D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017).

בהיבט הפיזי, הילד בגיל הגן משפר ומשכלל מיומנויות שנרכשו בשנים הקודמות, כמשחקי כדור וריצה. הוא רוכש מיומנויות חדשות, כזריקת כדור מיומנת ביד אחת בסביבה מוכרת ומשתנה. המיומנויות הנרכשות בגיל הגן הן בסיס למיומנויות מפותחות יותר, מכיתה ג' ואילך, והן כוללות את הכרת המרחב, ויסות כוח, הכרת מושגי זמן ושיפור השטף התנועתי. פעילויות אלה מאפשרות לטעת בילד הרגלי תנועה ושיפור הכושר הגופני. אלה מהווים יסודות לבריאותו (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007).

הוכחות לשיפור הכושר הגופני של ילדי הגן על ידי פעילויות גופניות אפשר למצוא במחקרים רבים, כמו גם במחקרם של מאדיק ועמיתיו (Madic et al., 2018). במחקר זה נבדק כיצד אימונים פיזיים של 60 דקות, פעמיים בשבוע, למשך שישה חודשים – למשל ריצה של 20 מטרים, הליכה לעבר ספסל, טיפוס עליו והמשך הליכה, היתלות על בר ועוד – משפרים את הכושר הגופני של 56 בנות בריאות (גיל ממוצע לתחילת המחקר – 5.08 שנים). הכושר נבדק בפרמטרים של קואורדינציה, כוח וכוח מתפרץ וכן מהירות תגובה בגפיים העליונות. הממצאים הראו שיפור כושר משמעותי ביותר בקרב הבנות שהשתתפו בתוכנית ביחס לבנות בקבוצת הביקורת, שלא השתתפו בה.

לחינוך הגופני השפעות חיוביות רבות גם **בהיבט הרגשי**. הילדים הנחשפים לחינוך הגופני מתנסים בפעולות מוכרות ובפעולות חדשות, בסביבה מוכרת ובסביבה חדשה, ומתוך כך פועלים על פי חופש בחירה במסגרת נתונה. סיטואציה זו מאפשרת להם להכיר את עצמם, להתמודד עם מצבים חדשים, לבחור מתוך אופציות, ליזום פעולות ולרכוש ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגופם. יכולות רגשיות חשובות ומתפתחות אלו מאפשרות לילדים המתנסים בפעילות גופנית לעמוד

באתגרים. הם בונים את תפיסת העצמי, את תפיסת המסוגלות, מגלים יוזמה וחווים דימוי גוף טוב ומציאותי. מתוך כך הם משתחררים מתלות במבוגרים, ועם זאת, יכולים לבקש עזרה בעת הצורך. בכמה מחקרים אשר עסקו בקשר בין ביצוע פעילויות גופנית לבין קשב וריכוז, נמצא כי בהחלט תיתכן השפעה אידיאלית על רוגע, על ריכוז ועל יכולות קוגניטיביות בילדים עם הפרעת קשב וריכוז. לא פחות חשוב מכך, בגיל זה אפשר להניע בילד מוטיבציה להשתתפות בפעילות גופנית והכרה ביתרונותיה הרבים, אשר ילוו אותו למשך כל חייו (זבדי, 2013; רצון, 2003; משרד החינוך, 2007; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016).

בהיבט החברתי, בזכות החינוך הגופני הילדים יוצרים אינטראקציה עם הסביבה הפיזית והאנושית ונחשפים לתפקידים חברתיים שונים. כתוצאה מכך הם לומדים כיצד להשתלב בקבוצות של ילדים בני גילם, להישמע לחוקים ולדרישות הקבוצה, להוביל קבוצה ולהיות מובלים, לפתור קונפליקטים, ליצור חברויות, לקדם מעורבות חברתית וליצור עם החברים שיתופי פעולה וקשרים הדדיים. נוסף על כך, הילדים נחשפים לצורך באיפוק, למשמעת, למחויבות, לקבלה ולנתינה של עזרה וכן להתחשבות בזולת. נדבך חשוב נוסף, חברתי וקוגניטיבי, הנוצר בזכות החינוך הגופני, הוא רכישת השפה (משרד החינוך, 2007; שובל ושקדי, 2007; שובל, בינשטוק ושריר, 2019).

בהיבט הקוגניטיבי, בהתייחס לסוגים שונים של פעילות גופנית (קלה, מתונה ועצימה) ובהתייחס לקבוצות גיל שונות (ילדים, מתבגרים, מבוגרים), נראה כי קיימים מחקרים סותרים בדבר השפעתה החיובית של הפעילות הגופנית על היכולת הקוגניטיבית (שובל ושקדי, 2007; זבדי, 2013; שבת־סימון, יוסף ושביט, 2019). במחקרים המתייחסים למדידת יכולת קוגניטיבית מייד לאחר פעילות עצימה, אין שיפור קוגניטיבי (שבת־סימון, יוסף ושביט, 2019). עם זאת, על פי הרשויות (משרד החינוך, 2007; WHO, 2020), נראה כי מתייחסים לפעילות הגופנית כאל מרכיב התורם להתפתחותם הקוגניטיבית של ילדי הגן.

הפעילות הגופנית מאפשרת לילדים לחקור ולגלות את סביבתם בקצב אישי ומעניקה להם הבנה וידע כיצד הגוף עובד. היא מפתחת את יכולת הבחירה ופתרון הבעיות (כמו בעת תכנון תפיסת כדור בכוח במקום ובזמן הנכון בעת משחק), משפרת ומקדמת את התפיסה החזותית, השמיעתית והתחושתית, מפתחת יכולות חשיבה כמו תכנון, מיון, הסקת מסקנות, הכללה, מודעות, הפרדת נתונים וחיבורם. החקירה, הגילוי, ההבנות החדשות, אפשרויות הבחירה ופתרון הבעיות – כל אלה מסייעים לילד לשפר את יכולות הלמידה שלו – קליטת מידע, עיבודו וניתוחו – ואת הקשב והריכוז. הם גם מהווים יסודות למודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לאורך כל החיים (חן־צמרמן, רוזנשטרך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007; שובל ושקדי, 2007).

מחקר אשר התייחס לקשר בין פעילות גופנית לבין יכולת קוגניטיבית הוא מחקרן של כהן־מדגר ונחמן (2001). במחקר נבדקה השפעתן של אסטרטגיות למידה חיצונית (חזרות מרובות על ביצוע משימה, העלאת ביצועים קודמים מתוך זיכרון והעברת יכולת הביצוע שנרכשה למיומנות מורכבת יותר) הניתנות על ידי מבוגר, על שיפור הלימוד והביצוע המוטורי (מעברים בתוך מבוך) בקרב ילדי גן חובה. נמצא כי אכן אפשר לשפר את הביצועים המוטוריים (זמן ביצוע משימה ודיוק בביצוע משימה) בעזרת תיווך חיצוני.

נדבך נוסף בחשיבותה של הפעילות הגופנית בגיל הגן הוא יכולתה להוביל את ילדי הגן לאימוץ אורח חיים בריא. במחקרם של מוראנו ועמיתיו (Morano et al., 2019), נבדקו 14,035 ילדים

(7-6) איטלקים. נמצא כי ככל שהילדים שיפרו את המיומנויות הגופניות שהתנסו בהן, וככל שהפעילות הגופנית הייתה מהנה יותר עבורם, כך היה קל יותר להובילם לאימוץ אורח חיים פעיל ובריא בזמן שהותם בגן.

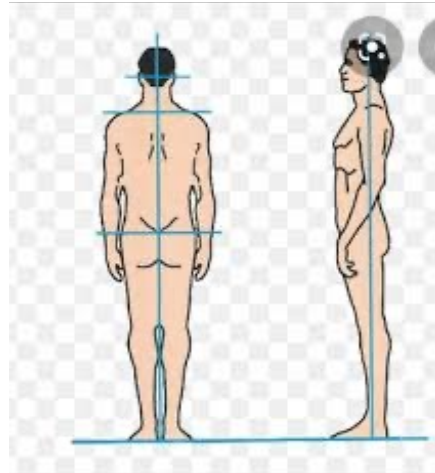
מתוך הסקירה הנוכחית, המכילה מחקרים העוסקים בחשיבותה של הפעילות הגופנית בגן, אפשר לסכם כי קיומן של פעילויות שונות בגן הילדים מהווה פלטפורמה מצוינת לקידום של הילדים.

יציבה

גיל (Gil, 2013), פלדנקרייז (1967), זולברג (2004) ומשרד החינוך (2007) מתייחסים ליציבה נכונה של הגוף כאל ארגון מתמיד שלו תוך כדי תשומת לב ליחסים בין איבריו, וכן שמירה על מנח שממנו אפשר לנוע בחופשיות לכל כיוון ואף להתכופף, להתגלגל וכן הלאה. ניתן לבדוק את איכות היציבה של האדם בהסתכלות מהצד. כאשר האדם מצוי ביציבה נכונה, אפשר "להעביר" קו דמיוני משיא הגולגולת אל האוזן ומשם אל אמצע הכתף, אמצע מפרק הירך, קרוב לפיקה ועד לשליש מכף הרגל. קו דמיוני זה "יפגוש" את הקרקע ב-90 מעלות. גם במבט קדמי ואחורי ישנם פרמטרים שונים למיקום איברי הגוף ביחס לאיברים שמעל או שמתחת (תם, 2009; מישורי, 2018; Gil, 2013). יציבה נכונה משפיעה לטובה על בריאות המפרקים, העצמות, השרירים מערכת הנשימה וזרימת הדם (משרד החינוך, 2007).

תרשים 1

מעבר קו הכובד ביציבה נכונה במבט מהצד ובמבט מאחור



כפי שכתוב לעיל, אם ניתנה לתינוק, לפעוט ולילד ההזדמנות להתפתח באופן תקין, האדם יכול להימצא ביציבה טובה. עם זאת, רבות הן הסיבות להתפתחות ליקויי יציבה: הרגלי תנועה ותנוחה בעייתיים; מאמץ תמידי מול כוח המשיכה (לפעמים, כוחות יתר); גמישות יתר בעמוד השדרה; קו הכובד של הגוף מחוץ לגבולות הטבעיים; עומס על המפרקים והשרירים; היחלשות שרירי היציבה – בטן, אגן והגב העליון; חוזק יתר בשרירי הגב התחתון – כתוצאה מפיצוי (ואולי

גם בעקבות תנועות גדולות מדי של הידיים והרגליים); רקמת החיבור – כאשר שרירי היציבה אינם מתפקדים כראוי או כאשר יש ברקמה קרע, הידבקויות או קיצור, תפקודה ישתבש, והדבר יכול לגרום ליקוי בשרירים סמוכים או באיברים סמוכים.

נוסף על כך, חלק לא מבוטל מליקויי היציבה קשורים למרכיב הנפשי. ביטחון עצמי או חוסר ביטחון לדוגמה, ייתנו את ביטויים באופן שבו נחזיק את הגוף (חייקין-בנתור, 2016; משרד החינוך, 2007; Gil, 2013). שיבושי היציבה יבואו לידי ביטוי בשלד (מישורי, 2018), בשרירים (התקצרות או התארכות), בטווח התנועה של המפרקים וביכולת של כל הגורמים לעבוד בתאום. אנו רואים אם כן כי היציבה אומנם אמורה להיות תקינה אצל אנשים בריאים אשר התפתחו באופן תקין, אך רבים הסיכויים לשיבושה. עם זאת, תמיד אפשר לשפר אותה. אחד האמצעים הטובים ביותר לשמירה על יציבה נכונה, לשיפורה ואף לתיקון נזקים שכבר קיימים, הוא פעילות גופנית לאורך כל החיים (זולברג, 2013; מזרחי וכפרי, 2017; תם, 2009; Gil, 2013).

פעילות גופנית לשיפור ליקויי יציבה בקרב מבוגרים וילדים בגיל בית ספר

רבים הם המאמרים והמחקרים המעידים על יכולתה של הפעילות הגופנית לסייע בהתמודדות עם ליקויי יציבה שונים בקרב מבוגרים. אחד מליקויי היציבה השכיחים ביותר (לצערנו גם בקרב ילדים) והניתנים לשיפור משמעותי הינו היפר קיפוז. בליקוי זה קיימת כפיפה מוגברת בגב העליון (Gil, 2018). במחקר (Sinaki et al., 2005) אשר בדק נשים הסובלות מהיפר קיפוז ואוסיאופרוזיס, נמצא כי הן סובלות מחולשה ומכאבים בגב, כמו גם מחולשה בגפיים התחתונות. חולשה זו משפיעה על אופן ההליכה שלהן (הליכה איטית יותר), על חוסר איזון ועל נטייה לנפילות. חלק מהתוכנית לשיפור מצבן הייתה פעילות גופנית לשיפור שיווי המשקל, ואכן מצבן השתפר. ראייה נוספת התומכת בחשיבותם של התרגילים לשיפור ולהקטנת הכפיפה של ההיפר קיפוז נמצאה במחקרם של גונזלס-קלוס ועמיתיו (Gonzales-Galvez et al., 2019), אשר בחן את השפעות הפעילות הגופנית על שינוי הזווית בקיפוז. המחקר עסק בהשפעתם של תרגילי החיזוק ביחס להשפעתם של תרגילי הגמישות, והתקבלה המסקנה כי תרגילי החיזוק לגב העליון חיוניים יותר מתרגילי הגמישות בית החזה. עם זאת, יש צורך בשני סוגי התרגילים. כמו כן החוקרים ציינו שתדירות האימון, המשך והעוצמה שלו משפיעים גם הם על יכולת התרגילים להקטין את ליקוי היציבה.

במאמר נוסף (Briggs, et al., 2007) התומך בחשיבותם של תרגילים גופניים עבור אוכלוסייה עם היפר קיפוז, נטען כי תרגילים שמטרתם להגביר את הכוח ואת הסיבולת של שרירי היציבה, מאזנים את העומסים החיצוניים שעל הגוף, והם המפתח לחינוך ליציבה נכונה באוכלוסייה זו. כמו כן, בהשוואה שנערכה בין יעילותה של תוכנית אימונים המדגישה חיזוק והארכה של בית החזה לבין יעילותו של סד על בית החזה, נמצא כי תוכנית האימונים יעילה יותר (Sardar et al., 2019). ליקוי יציבה נוסף הנפוץ גם הוא בקרב מבוגרים ובקרב ילדים הינו היפר לורדוזה. בליקוי זה השקע הטבעי בחוליות עמוד השדרה המותניות עמוק מהרצוי (Gil, 2018). מול מחקרים אשר מצאו כי אפשר להקטין את השקע המותני על ידי פעילות גופנית (Gil, 2018; Drzał-Grabiec et al., 2014), יש לציין גם מחקר אשר לא מצא קשר בין פעילות גופנית ובין הקטנת הלורדוזה המותנית. המחקר (Nourbakhsh, Moussavi & Salavati, 2001) בדק את השפעת אורח

החיים, את סוג העבודה והפעילות הגופנית על שינויים בזווית הלורדוזה. מסקנות מחקר זה הן כי ייתכן שהגורמים המבניים משמעותיים יותר לזוויות הלורדוזה מאשר פעילות גופנית. לעיתים ההיפר קיפוזת החזית וההיפר לורדוזה המותנית חוברות ביחד לקיפולורדוזה. גם במקרה זה אפשר לראות את הליקוי כבר בגיל הילדות הצעיר. מחקרם של דרזל-גראביק ועמיתיו (Drzał-Grabiec et al., 2014) בדק את השפעתם של תרגילי מתיחה בעמוד השדרה בקרב עשרות ילדים בגיל בית הספר היסודי על עקומות עמוד השדרה שלהם. נמצא כי בעקבות הביצוע של תרגילי ההתארכות התקבל ממצא מעודד, המעיד על הפחתה בעומקה של הלורדוזה המותנית (רובנו סובלים מלורדוזה מותנית מוגברת מהרצוי). עם זאת, נמצא כי הקיפוזת גברה (רובנו סובלים גם מקיפוזת מוגברת מהרצוי). יש לציין כי ממצא זה – הגברת הקיפוזת בעקבות התרגילים – עמד בסתירה לממצאי מחקרים קודמים שעסקו בהשפעת תרגילי מתיחות על הקיפוזת בקרב מבוגרים. עורכי המחקר סבורים כי הילדים לא הבינו כיצד לבצע נכון את התרגילים.

לעיתים ייתכנו הגבלות בתנועת הגב וכאבי גב שאינם מזוהים עם ליקוי יציבה מסוים. במחקר (Sharma & Alahmari, 2015) אשר בדק 30 אנשים הסובלים מבעיות ומכאבים בגב התחתון, נמצא שתרגול גופני למשך ארבעה שבועות בדרגת קושי עולה, חמישה ימים בשבוע ופעם אחת ביום, אכן שיפר את טווחי התנועה בעמוד השדרה.

נראה כי אפילו בליקוי יציבה ברגליים, הנחשבים לליקויים על רקע מבני (זולברג, 2008; תם, 2009; Gil, 2013), הן בילדים הן במבוגרים, יש חשיבות לפעילות הגופנית. סאמאי ועמיתיו (Samaei, et al., 2012) בדקו במחקרם את השפעת ליקוי היציבה ברכי X (ברכיים קרובות מדי זו לזו) וברכי O (ברכיים רחוקות מדי זו מזו) על שיווי משקל סטטי ודינמי. הם הגיעו למסקנה כי ליקוי יציבה אלו אכן גורמים לקושי בשיווי המשקל. ואומנם, אי אפשר לשנות ליקויים אלו על ידי פעילות גופנית, אך אפשר להקטין את סכנת איבוד שיווי המשקל והנפילות על ידי פעילות גופנית ייחודית.

ליקוי יציבה נוסף, הקשה ביותר לאבחון ולטיפול והעלול לפרוץ בילדות, הינו סקוליוזה. בליקוי זה קיימת סטייה של עמוד השדרה מקו האמצע לצדדים (זולברג, 2008; תם, 2009). אף שליקוי זה קשה לטיפול באמצעות תרגילים גופניים, נראה כי ככל שמקדימים לטפל בו בקרב ילדים צעירים, מצליחים לעצור את העמקתו ואת עיוותו. במחקרם של קו וקאנג (Ko & Kang, 2017) נבדק אם אפשר להשפיע על עקומות עמוד השדרה על ידי חיזוק שרירי הליבה בקרב 29 ילדים בגיל בית ספר יסודי, הסובלים מסקוליוזה. נוסף על מדידת הסטיות בעמוד השדרה, נמדדו גם הגמישות וכוח השרירים בגב לפני תוכנית האימון ואחריה. התוכנית כללה שלושה אימונים בשבוע. משך כל אימון היה שעה, ומתוכה הוקדשו 40 דקות לחיזוק שרירי הליבה. נתוני המחקר הראו כי כאשר מחזקים את שרירי הליבה בקרב ילדים צעירים, אפשר למזער את העיוות בעמוד השדרה. זאת נוסף על חיזוק השרירים.

פעילות גופנית לשיפור ליקוי יציבה בקרב ילדי הגן

במהלך עבודה זו לא נמצאה בספרות עדות מחקרית להתמודדות עם ליקוי יציבה כבר בגיל הגן. עם זאת, אפשר לראות כי משרד החינוך (2007) הישראלי השכיל להתייחס לנושא היציבה. התייחסותו לנושא זה הינה חלק מהחינוך לשלומות (well being) של ילדי הגן. המושג, הנגזר מן המילים שלם,

שלום ושלמות, מהווה את הבסיס לידע ולפיתוח המודעות לקשר בין פעילות גופנית לבין שמירה על הבריאות. המלצות משרד החינוך ללימוד נושא טיפוח היציבה כוללות שאילת שאלות מכוונות, הסברים, משחקים שונים, עידוד לשינוי תנוחות, הקניית הרגלי תנועה נכונים ועוד. נראה כי ארוכה היריעה הכתובה והמחקרית בדבר חשיבותה ויעילותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן. כמו כן, נראה כי נאסף ידע המעיד על נחיצותה של הפעילות הגופנית לשימור ולשיפור היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדים בגיל בתי הספר. עם זאת, נאסף מעט ידע מחקרי הבוחן את השפעת הפעילות הגופנית על יציבת ילדי הגן. נשאלת השאלה מה ועד כמה מתוך ידע זה מגיע אל "השטח" – כלומר, אל הגננות. אם כן, מטרתו העיקרית של מחקר זה היא לבדוק אם הגננות מודעות לנחיצותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן ולנחיצותה של הפעילות הגופנית ככלי לשימור ולטיפוח היציבה הנכונה של ילדי הגן.

המחקר

שאלות המחקר

1. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן – פיזית, רגשית, קוגניטיבית, חברתית וכמקדמת בריאות?
2. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח היציבה הנכונה של ילדי הגן?

מטרת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבדוק את רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן ולחשיבותה ככלי לטיפוח יציבתם.

שיטת המחקר

לצורך כך נבחרה הפרדיגמה האיכותנית. גישה זו אפשרה להבין באופן מקורי ורחב את תפיסותיהן הסובייקטיביות של הנחקרות בנוגע לחשיבותה של הפעילות הגופנית בגני הילדים ולחשיבותה של הפעילות הגופנית הספציפית לשמירה על היציבה הנכונה בגני הילדים. נוסף על כך, גישה זו אפשרה גם להבין מניעים אישיים עמוקים יותר (דימוי גוף אישי של הגננות עצמן, היסטוריה אישית שלהן בביצוע או אי ביצוע של פעילות גופנית, השפעות סביבתיות ועוד), היכולים להשפיע על תפיסתן את הפעילות הגופנית ועל ביצוע הפעילות הגופנית בגן (גבתון, 2006).

אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו שמונה גננות העובדות בגנים שונים בצפון הארץ, המועסקות באמצעות עמותה מקומית או מועצה מקומית. הגננות (35-43) בעלות ניסיון רב יחסית בעבודה בגנים (10-17 שנים). כולן עובדות עם גיל זהה של ילדים (4-5) וכולן בעלות תואר ראשון בחינוך לגיל הרך.

טבלה 1
נתוני הנחקרות

הכשרה בנושא טיפוח היציבה הנכונה	הכשרה בנושא החינוך הגופני	גיל ילדי הגן	ותק ההוראה בגנים	גיל הגננת	
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	12	36	1
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	10	37	2
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	14	39	3
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	12	39	4
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	16	40	5
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	17	42	6
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	10	36	7
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	5-4 שנים	15	41	8

כלי המחקר

כלי המחקר היה ראיון אישי חצי מובנה. באופיו המובנה כלל הראיון עשר שאלות אשר הוכנו מראש, ותכניו התמקדו במודעות הגננת לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, במודעותה לחשיבות הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה של ילדי הגן ובמשאבי הגן לפעילות גופנית. דוגמאות לשאלות מתוך הראיון: מדוע לדעתך יש חשיבות לפעילות גופנית בגן? אילו פעילויות גופניות מומלצות בגן?

מכיוון שהתשובות שהתקבלו מתוך 10 השאלות שהוכנו העלו חשש כי נושא טיפוח היציבה הנכונה בגיל הגן לא הובן, הוכן שלב שני למחקר, אשר כלל שש שאלות נוספות בעלות אותו אופי של ראיון אישי חצי מובנה. אופיו הפתוח של כלי המחקר אפשר את הגמישות ואת השינוי, שאכן היו נחוצים לצורך קבלת התשובות (שקדי, 2003). הראיון הוכן במיוחד עבור מחקר זה, והוא התבסס על סקירת הספרות בנושא חשיבות הפעילות הגופנית וטיפוח היציבה בקרב ילדי הגן.

איסוף הנתונים וניתוחם

במהלך שנת 2018 נאספו נתוני המחקר משמונה הגננות באמצעות הראיון החצי מובנה. בשלב הראשון הם חשפו את תפיסותיהן, את עמדותיהן ואת מודעותן לנושא חשיבות הפעילות הגופנית. בשלב השני, בתחילת שנת 2021, נערך מפגש נוסף (מתוקשב) עם כל גננת בנפרד, שבו הוסבר לה מה משמעות המושג טיפוח היציבה וכיצד אפשר לזהות ליקויי יציבה. לאחר ההסבר התקיים ראיון אישי חצי מובנה, שבו נאספו נתונים נוספים בנושא טיפוח היציבה הנכונה.

לאחר סיום כל הראיונות, התכנים תומללו. איסוף התכנים בדרך זו אפשר בדיקה שיטתית שלהם, חידודם, הרחבתם ופיתוחם עד למסקנות, זאת על פי "תיאוריה מעוגנת בשדה". גישה זו, שהניתוח בה הינו מובנה ומתפתח, אפשרה המשגה של הנתונים שהתקבלו בראיונות תוך שימוש עקיב בסדרה של תהליכים (קידוד ופיתוח, קידוד ממוקד וקידוד-על) כדי לענות על שאלות המחקר (דושניק, 2011).

ממצאים

מניתוח הראיונות עולות חשיבותה ומיקומה של הפעילות הגופנית הכללית ושל הפעילות הגופנית הספציפית לטיפוח יציבה נכונה, כפי שהיא נתפסת על ידי גננות בגני ילדים. גובשו שלוש קטגוריות מרכזיות: מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן; מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח היציבה הנכונה; וקטגוריה שלא תוכננה מראש אך עלתה עם ניתוח הנתונים – הקצאת משאבים של הגננת לפעילות הגופנית.

מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן מחולקת לשלוש תת-קטגוריות: תרומת הפעילות הגופנית ליכולות הפיזיות/גופניות של ילדי הגן; תרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן; ותרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות המנטליות מחשבתיות של ילדי הגן. הקטגוריה העוסקת במודעות הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה חולקה לשתי תת-קטגוריות: ניסיון והתמודדותן הכללית של הגננות עם נושא טיפוח היציבה בגן; ומודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בגן הילדים. גם הקטגוריה של הקצאת המשאבים בגן לפעילות גופנית חולקה לשתי תת-קטגוריות: האחת עוסקת במרכיב הזמן – כמה זמן הגננת מעניקה לפעילות הגופנית של הילדים בגן; השנייה עוסקת במשך הזמן שהגננת מעשירה את עצמה (השתלמויות שונות) בנושא הפעילות הגופנית.

קטגוריה 1: מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן

1. תרומת הפעילות הגופנית ליכולות הפיזיות של ילדי הגן

כל הגננות שנשאלו על תרומת הפעילות הגופנית לילדי הגן ציינו בראש ובראשונה את התרומה הפיזית. מן הממצאים שעלו בראיונות, נראה כי הגננות מודעות היטב לחשיבותה של הפעילות בגיל הגן ומייחסות לה יתרונות רבים. דוגמאות לכך הן: "חשוב לילדים בגיל הרך לחזק את השרירים שלהם", "הפעילות הגופנית חשובה להתפתחות הגופנית של הילד וגם לחינוך לתנועה נכונה", "מסייעת להתפתחות הילד", "לספק את הצרכים הטבעיים של הילדים מבחינה גופנית בצורה תקינה ובריאה", "התפתחות מוטורית, פיתוח מיומנויות תנועה, שווי משקל", "לפתח את גוף הילד, יכיר את הגוף שלו ויחזק את השרירים", "עושה הרכב גוף בריא יותר הכולל גם מסת עצם גבוהה יותר, מסת שריר".

מכיוון שהגננות ציינו את התרומות הפיזיות העיקריות של הפעילות הגופנית כחיזוק שרירים, סיוע בהתפתחות, סיפוק צרכים ועוד, הרי שאפשר לסכם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה ליכולתה של הפעילות הגופנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים. מתוך כלל היכולות שעלו על ידי הגננות, שתי היכולות העיקריות שעלו הן: התפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו וחיזוק שרירים.

2. תרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן

למעט גננת אחת, כל הגננות הדגישו את חשיבותה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים. זאת אפשר להבין על ידי משפטים כמו: "תנועה ופעילויות גופניות... יש בה הנאה וגם מאפשרת התפתחות של הילד בכל התחומים, רגשי...". "ההתפתחות הרגשית... של הילד", "...מוציאה לחץ, הנאה, ריכוז", "משפרת את הדימוי העצמי של הילדים, ותורמת ישירות לבריאות הנפשית וגם משפיעה על מצב הרוח הכללי של הילד", "מחזקת... ואת ההערכה העצמית אצל הילד". נראה על פי הממצאים והמילים "הנאה, התפתחות והערכה" כי הגננות מייחסות חשיבות לתרומתה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים ובמיוחד לפיתוח ה"עצמי" (ביטחון, דימוי, הערכה ועוד).

3. תרומת הפעילות הגופנית של ילדי הגן לתחומים נוספים

כמחצית מן הגננות הוסיפו גם תחומים אחרים לחשיבותה של הפעילות הגופנית להתפתחות הפיזית והרגשית של הילדים. אפשר להיווכח שגננות אלו השכילו להבין כי הפעילות הגופנית, מעבר לעשייה הפיזית עצמה, היא מפתח עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים: "העשרת הידע על גוף ועל תנועה", "בנוסף פעילות גופנית עוזרת לילדים ללמוד על עצמם (מודעות לגוף)", "מודעות חיובית לגוף", "כיר את הגוף שלו", "...יצירת סביבה לימודית משמעותית לילד", "הילדים לומדים תוך כדי משחק, לומדים ונהנים". כמו כן, משפטים כמו "התפתחות של הילד בכל התחומים... חברתי... וקוגניטיבי", "...והתפתחות חברתית", "יצירת קשרים חברתיים", מעידים על חשיבות הפעילות הגופנית להתפתחות החברתית של ילדי הגן, על פי הבנתן של הגננות.

את הבנתן לתרומת הפעילות הגופנית עבור קידום הבריאות ואורח החיים הבריא של ילדי הגן, אפשר להבין על ידי משפטים אלו: "עוזרת לעודד פעילויות גופנית ואורח חיים בריא", "לאמן ילדים לעתיד בריא, עידוד וקידום אורח חיים פעיל ובריא".

על פי מספר הפעמים שבהן הנושאים עולים ועל פי תוכני התשובות, אפשר לקטלג את חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים כגדולה ביותר מבין שלושת התחומים האחרונים המופיעים בתת-הקטגוריה השלישית. אחריה דורגה חשיבות הפעילות הגופנית עבור עולמם החברתי של הילדים, ובסוף-התרומה של הפעילות הגופנית בגן לקידום אורח חיים בריא.

אפשר לסכם קטגוריה זו בכך שהנחקרות מייחסות חשיבות רבה מאוד לפעילות הגופנית כאמצעי לפיתוח יכולות פיזיות של הילדים, חשיבות רבה לפעילות הגופנית כאמצעי לפיתוח יכולות רגשיות (אם כי לא אחידה, ופחותה במעט מהעוצמה שהן מייחסות לפעילות הגופנית בהקשר של היכולות הפיזיות), וחשיבות לפעילות הגופנית לשם פיתוח יכולות מנטליות (פחותה מחשיבות הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות).

קטגוריה 2: מודעות גננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח יציבה נכונה
נושא זה נחקר פעמיים, מכיוון שבפעם הראשונה כל תשובות הנחקרות בנושא זה לא התייחסו לטיפוח יציבה נכונה. במקומן, נאמרו משפטים כמו: "מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, ונהנים", "כן, הפעילויות הגופנית (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכז במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים יציבות טובה", "ילדים מצליחים להתרכז יותר כאשר הם בריאים" ועוד. לכן עלה חשש כי המושג לא היה מובן לגננות הנחקרות.
בפעם השנייה שבה נחקר הנושא, הוסבר לגננות מה היא יציבה נכונה, מה הם הסימנים החיצוניים לבעיות יציבה, וניתן הסבר כי על ידי פעילות גופנית אפשר לשפר את יציבת הילדים.

1. ניסיון והתמודדותן הכללית של הגננות עם נושא טיפוח היציבה הנכונה בגן
לאחר שהנושא הוסבר לגננות, כולן טענו כי הן מכירות אותו. בשאלות מעמיקות יותר, כמו "האם את יודעת איך לעזור לילדים לשמור על היציבה שלהם?" חמש גננות השיבו תשובות ברוח הזו: "כן, אני מעבירה להם תרגילים שעוזרים ליציבה". רק שלוש גננות ידעו לפרט קצת יותר והשיבו: "אני נותנת להם תרגילים שונים לחיזוק/חיזוק שרירים", ו"עידוד לפעילות גופנית כללית".
על השאלה: "האם את מיישמת את הנושא בגן, מה וכיצד את עושה זאת?" נראה שהגננות התקשו לענות. ארבע מהן ענו שהן מעבירות את המידע לגורם חיצוני או לאנשי מקצוע המוזמנים לגן. "אני מתייעצת עם הגורם המטפל", "אני מתייעצת עם מישהו שמתמחה בנושא לבוא מדי פעם בכדי לראות אם יש בעיות". לעומת תשובות אלו, ארבע מהגננות ענו שהן מנסות להתמודד עם הבעיות לבד על ידי תשומת לב כללית, ואחת אף ציינה כי היא מעניקה תשומת לב לישיבה ולעמידה נכונות.
תשובות אלו מלמדות כי יש סתירה בין האמירה הבטוחה שלהן כי הן אכן מכירות את הנושא, לבין חוסר הידע והיכולת שלהן להבין את חשיבות התפקיד שלהן ואת יכולתן העצומה לתרום לטיפוח היציבה הנכונה של ילדי הגן.

2. מודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בקרב ילדי הגן
על מנת לבדוק באופן מעמיק יותר אם הגננות מודעות לעקרונות הבסיסיים ביותר לטיפוח היציבה הנכונה בקרב ילדי הגן, נשאלו ארבע שאלות ספציפיות על כל אחת מקבוצות השרירים הגדולות אשר חיזוקם תורם ליציבה: גב, בטן, רגליים, ידיים (Gil 2013; ; זולברג, 2013; תם, 2009). כל הגננות, בכל ארבע השאלות, ציינו כי "כן", חיזוק קבוצת השרירים הספציפית שהופיעה בשאלה, אכן תורמת לטיפוח היציבה הנכונה.
עם זאת, רק בשאלה הראשונה, העוסקת בחיזוק שרירי הגב, חמש גננות הצליחו לשתף בדוגמה של תרגיל רלוונטי: "כן בטח, אני עושה להם תרגיל הם שמים את שתי הידיים ישרות על הקיר בזווית 90 מעלות ועומדים במרחק של צעד או שני צעדים מהקיר והם כופפים את המרפקים"; "כן, אני עושה להם תרגיל מנסים (כאילו יושבים על כיסא) והגב צמוד על הקיר".
בשאלות הבאות, בנושא חיזוק שרירי בטן, רגליים וידיים, אוצר התרגילים הרלוונטי הלך והפך דל, כשחלק מהתשובות היו "כמו התרגיל הקודם" וחלק מהתשובות העידו על יכולת הפרדה

מאוד דלה בין קבוצות השרירים השונות ועל חוסר הבנה איזה תרגיל נועד לחזק קבוצת שרירים מסוימת: "כן, חיקוי הליכה של בעלי חיים" או "כן, עושים צעדי ארנב או כל מיני צעדי בעל חיים שעובדת על הבטן". גם בתשובות אלו אפשר לראות סתירה בין "כן" ו"בטח" שהן מודעות לכך שחזוק אותה קבוצת שרירים אכן תורם לטיפוח היציבה הנכונה, לבין הקושי במתן דוגמה רלוונטית לתרגיל המחזק כל אחת מהקבוצות הרלוונטיות. לסיכום קטגוריה זו, בהסתמך על יכולתן הנמוכה של הגננות להתמודד בעצמן עם הנושא בגן, וכן בהסתמך על הסתירות בין התשובות ועל דלות הדוגמאות, אפשר לסכם כי מודעות הגננות לנושא טיפוח היציבה הנכונה בגני הילדים הינה דלה ביותר.

קטגוריה 3: הקצאת המשאבים בגן לפעילות גופנית

1. הזמן שהגננת מקדישה לפעילות הגופנית של הילדים בגן

מתוך הממצאים עולה כי כל גננת מקדישה בכל יום זמן לפעילות גופנית בגן, אך עולה גם שונות רבה במשך הזמן שכל אחת מהן מקדישה ללימוד הפעילות הגופנית. בטווח הנמוך ביותר נמצאת הגננת שציינה כי היא מקדישה רק 5-7 דקות ביום לנושא, ואילו בטווח הגבוה נמצאת גננת אחרת, שציינה כי היא מלמדת את הנושא בכל יום כשעה. הגננות האחרות דיווחו על זמנים שונים בין שני טווחים אלו, וגננת אחת אמרה כי אין לה מסגרת זמן קבועה לנושא והעניין נע לפי צרכים אחרים של הגן.

בחלק מהגנים (ארבעה מתוך שמונה), מעבר לפעילות שהגננת מלמדת, מגיע/ה מורה לחינוך גופני במסגרת "תוכנית קרב" פעם בשבוע לשיעור חינוך גופני מלא. אפשר לסכם תת-קטגוריה זו בכך שכל הגננות מקדישות זמן לפעילות הגופנית בכל יום, אך השונות במשך הזמן בין הגננות רבה מאוד. קיומו של שיעור חינוך גופני מקצועי חיצוני בחלק מהגנים מדגיש את השונות ומעצים אותה.

2. העשרת הלימודית של הגננת בנושא הפעילות הגופנית בגן

מבין שמונה הגננות יש גננת שלא השתתפה מעולם בהשתלמויות בתחום זה, ויש גננת אשר ציינה כי בכל שנה היא משתתפת בהשתלמויות המעשירות אותה בתחום הפעילות הגופנית בגן. בין שני קצוות אלו נמצאות הגננות שציינו כי השתתפו בהשתלמויות מסוימות בנושא לאורך שנות עבודתן במקצוע. נראה כי גם בתחום זה שונות גדולה בין הגננות.

דיון ומסקנות

קיימים ממצאים רבים בעניין חשיבותה של הפעילות הגופנית בכל גיל (Hallel et al., 2012; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017) וכך גם בגיל הגן (ברסיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקס-ספקטורמן, 2011; שובל ושקדי, 2007; ; Madicetal et al., 2018 D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017). קיימים גם ממצאים רבים בדבר חשיבותה של הפעילות הגופנית לשימור ולשיפור יציבה נכונה, בקרב מבוגרים וגם בקרב ילדי בית הספר (Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; ; Sardar, et al., 2019; Sinaki et al., 2005).

עם זאת, לא ברור עד כמה באים לידי ביטוי ממצאים אלו "הלכה למעשה" בגנים. מחקר זה בדק

את מודעותן של גננות מצפון הארץ לחשיבות קיום הפעילות הגופנית בגן הילדים ואת מודעותן לחשיבות קיום פעילות גופנית לשם שימור יציבת הילדים ושיפורה.

בהתייחס לשאלת המחקר הראשונה, הדנה ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, אפשר לראות מממצאי המחקר כי הגננות אכן מייחסות חשיבות רבה מאוד ליכולתה של הפעילות הגופנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים חשובים. מתוך כלל התרומות שעלו על ידי הגננות, התרומות העיקריות שעלו הן: חיזוק שרירים והתפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו.

החשיבות הרבה שהעניקו הגננות לתרומת הפעילות הגופנית לחיזוק שרירים, להתפתחות תקינה של הגוף ולרכישת התנועות או המיומנויות, תואמת רבים מן המקורות אשר הופיעו בפרק הספרות (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל ושקדי, 2007; שיינוביץ, 2012) ואף תואמת את ממצאי המחקרים של מאדיק ועמיתיו (Madic et al., 2018), של מוראנו ועמיתיו (Morano et al., 2019) ושל כהן-נחמן ומגדר (2001).

ייתכן שהסיבה לכך שכל הגננות הכירו בחשיבותה הרבה של הפעילות הגופנית להיבטים הגופניים נעוצה בעשרות שנים של חשיפה לתקשורת, למחקרים, לתפיסות רווחות ולמידה אקדמית. מעודדת הידיעה כי חשיבות זו היא כבר אקסיומה ברורה ומוחלטת בקרב הגננות הנחקרות, ואולי גם בקרב כל הגננות ואפילו בקרב כל האוכלוסייה בישראל.

בנושא חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההיבטים הרגשיים של ילדי הגן, נמצא גם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה לתרומתה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות המנטליות-רגשיות של הילדים. רוב הגננות, כמו שחר-לוי בספרה (2004), שוזרות את היתרונות הגופניים והרגשיים במשפט אחד, כמטרה אחת ("...ומחזקת את הגוף ואת ההערכה העצמית אצל הילד..."). חלק מהמילים שבהן השתמשו הגננות כדי לתאר את התרומה של הפעילות הגופנית להיבטים הרגשיים, זהות במשמעותיהן למילים המופיעות בספרות: "הנאה ושיפור מצב הרוח, שיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי, שיפור הערכה העצמית והתפיסה העצמית" ועוד (זבדי, 2013; נמט, 2007; שובל ושקדי, 2007). עם זאת, חלק מה"רווחים", שאותם אפשר להפיק, כפי שהם מופיעים בספרות, לא נאמרו על ידי הגננות. הכוונה היא לתפיסה אופטימית של החיים, להקטנת הסיכון לפתח דיכאון וחרדה, לרכישת ביטחון, לעמידה באתגרים, לתפיסת המסוגלות ולדימוי גוף חיובי (רצון, 2003; משרד החינוך, 2007).

גם בעניין השפעת הפעילות הגופנית בגני הילדים על ההיבטים הרגשיים של הילדים נראה כי ה"אקסיומה" בדבר נחיצותה של הפעילות הגופנית הולכת ומתבססת ונועצת שורשים. אם כי היבטים אלו עדיין אינם "נעוצים" כמו ההיבט הפיזי. אפשר לראות זאת במחקר בכך שלא כל הגננות התייחסו להיבט הרגשי בשאלה מה היא מטרת הפעילות הגופנית בגן הילדים. כמו כן, היצע התשובות בהיבט הרגשי לא היה עשיר, והתרכז בעיקר בפיתוח ה"עצמי" של הילדים.

גם בספרות אפשר לראות התייחסות משמעותית ורבה לפיתוח ה"עצמי", אך בניגוד לספרות, מרכיבים אחרים לא הוזכרו על ידי הנחקרות-הנאה, שיפור מצב הרוח, גיבוש אופטימיות, פיתוח ערכים של משמעת ומחויבות, הפחתת דיכאון וחרדה, התמודדות עם מצבים חדשים, פיתוח יכולת הבחירה בין אופציות, רכישת ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגופם (משרד החינוך, 2007; רצון, 2003; שובל ושקדי, 2007). נראה אם כן כי מודעות להשפעתה החיובית של הפעילות

הגופנית בתחום זה, אשר גם הוכחה מחקרית ומופיעה ברוב הספרות העוסקת בתחום זה, קיימת בקרב הגננות, אך עדיין לא התקבעה באופן סופי בתודעה או בשיח של הגננות הנחקרות. אפשר לייחס נתון זה לעובדה כי הסביבה שבה אנו חיים (המציאות הישראלית) מתייחסת לעולם הרגש באופן שאיננו לגיטימי כמו עולם הבריאות וגוף האדם. הלגיטימציה של החברה לאפשר לפרט להרגיש את כל טווח הרגשות-מרגשות "שליליים", ככעס, עצב ומרירות ועד רגשות "חיוביים", כשמחה, אהבה וחיבה-אומנם הולכת ומתפתחת, אך עדיין אין לגיטימציה מלאה לחוות את הרגשות ולדבר על הרגשות.

מחצית מהנחקרות התייחסו באופן חיובי להשפעת הפעילות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית. התייחסות זו תואמת את הספרות, המעידה כי תרומתה של הפעילות הגופנית להתפתחות הקוגניטיבית של ילדי הגן, הוכחה היטב (יודיג'יט ולין, 2015; משרד החינוך, 2007; פלדנקרייז, 1967; שובל ושקדי, 2007; ריבקס-ספקטורמן, 2011). זאת אף שכמה מממצאי המחקרים לא הציגו את יתרונות הפעילות הגופנית העצימה על היכולת הקוגניטיבית המיידית (זבדי, 2013; שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019).

נראה שממצאי המחקר הנוכחי מעידים כי הגננות שהכירו בחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים ידעו למקד את התחומים שבהם חלה ההתפתחות: הכרת הילד את גופו, הכרת הילד את התנועה, התפתחות יכולת החשיבה של הילד תוך כדי משחק, פיתוח מודעות חיובית לגופו ועוד. עם זאת, מתוך תשובות הנחקרות שהתייחסו לתחום זה, אי אפשר להתרשם כי הן מבינות את התהליך הפיזיולוגי עצבי המתרחש בזמן פעילות גופנית (יודיג'יט ולין, 2015; ריבקס-ספקטורמן, 2011; פלדנקרייז, 1967).

את העובדה כי מחצית מהגננות לא התייחסו להשפעת הפעילות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית אפשר לייחס להלך הרוח הרווח בחלק ממוסדות מערכת החינוך. לצערנו, אנו עדים לתופעה ארוכת שנים שבה ביטול שיעורי החינוך הגופני נעשה בזמנים מסוימים-השלמת חומר עיוני לקראת בגרות, תקופת הלימוד בזום בזמן הקורונה-ללא הבנת תרומתה וחשיבותה המוגברת של הפעילות הגופנית דווקא בזמני מתח, כמסייעת בהפגת מתחים (חן-צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019; מוכתר ומסיקה, 2020) דווקא כממריצה את מחזור הדם וכמסייעת לריכוז וללמידה (משרד החינוך, 2007; WHO, 2020).

מיעוט התשובות בנוגע לחשיבות שהגננות מייחסות להשפעת הפעילות הגופנית על קידום הבריאות ועל התחום חברתי, מלמד אותנו כי הנושאים האלו דורשים התייחסות מחודשת ומתן ידע ואמצעים לגננות על מנת שיכירו בחשיבותם.

קשה להבין מדוע חלק מהגננות ייחסו חשיבות לשלושת התחומים האלה-התפתחות קוגניטיבית, הכוונה לאורח חיים בריא והתפתחות חברתית-וחלק מהן לא ייחסו להם חשיבות. שלוש סיבות אפשריות לממצאים אלו: האחת קשורה באישיותן, בנטיות ליבן ובהעדפותיהן של הגננות; השנייה קשורה ביכולותיהן האינטלקטואליות ואולי בניסיון חייהן האישי והמקצועי; השלישית קשורה במידת היחשפותן לידע הרלוונטי. כפי שנראה בהמשך, טווח ההעשרה המקצועית של הגננות הנחקרות רחב מאוד ושונה מאוד ביניהן, וייתכן כי הוא מסביר את השונות האמורה.

לסיכום, ביחס לשאלת המחקר הראשונה, העוסקת ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, נמצא כי לגננות רמת מודעות גבוהה לחשיבותה של הפעילות

הגופנית עבור ההיבטים הפיזיים של ילדי הגן. אפשר לומר אפילו שזו מודעות מקסימלית, מכיוון שכל הגננות ייחסו לפעילות הגופנית את התרומה הפיזית. רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההיבט הרגשי הייתה גבוהה גם היא, אך גננת אחת לא ייחסה לכך חשיבות. כמו כן אוצר הביטויים המילוליים של הגננות בתחום זה היה צר יחסית. תרומת הפעילות הגופנית להיבטים הקוגניטיביים, כמו גם להיבטים החברתיים ולקידום הבריאות, הייתה בינונית. על כן, באופן כללי, לגננות רמת מודעות גבוהה ביותר לחשיבותה של הפעילות הגופנית.

בהתייחס לשאלת המחקר השנייה, בדבר מודעותן של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לטיפול היציבה הנכונה בגיל גן הילדים, יש לציין כי בשלב הראשון שבו הנושא נחקר, התקבלו תשובות כ"מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, ונהנים", "כן, הפעילויות הגופניות (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכז במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים על יציבות טובה", אשר העידו על חוסר הבנה של המושג. בשלב השני, לאחר שהנושא הוסבר אישית לכל אחת מהגננות, נראה כי הן אכן הבינו את המושג ואת הנושא עצמו. למרות זאת אפשר להסיק מממצאי המחקר שהתקבלו גם בשלב השני, כי מודעות הגננות לנושא טיפוח היציבה הנכונה בקרב ילדי גן הילדים הינה דלה ביותר.

סיבה אפשרית ראשונה לכך שמודעות הגננות לנושא הינה דלה ביותר היא חוסר הבנה מהותי של מושג טיפוח היציבה. ייתכן שהאוכלוסייה הנחקרת אכן אינה מודעת לכך שלכל אחד יציבה אחרת, לכך שהיציבה מושפעת מהאופן שבו הילדים מתנועעים, לכך שהיציבה ניתנת לתיקון ולשיפור, ולא פחות חשוב מכך – שאפשר להרוס אותה בקלות יחסית, כבר בגיל הגן.

ייתכן שאינן מודעות להשלכות הבריאותיות, האסתטיות, הרגשיות והחברתיות של ליקויי היציבה על ילדי הגן (פלדנקרייז, 1967; זולברג, 2004; משרד החינוך, 2007). סיבה נוספת היא אי יכולת הגננות להפריד בין המרכיבים השונים של הפעילות הגופנית. כלומר, הן אינן יודעות כי המושג "פעילות גופנית" הינו רחב ביותר, ובתוכו ניתן להכליל נושאים רבים ושונים, כמו סיבולת לב ריאה, חיזוק עצמות, חיזוק שרירים, יציבה נכונה, חינוך לתנועה, גמישות ועוד ועוד.

סיבה אפשרית נוספת, וייתכן כי איננה עומדת בפני עצמה, נעוצה במורה לחינוך הגופני בגני הילדים. אל חלק מהגנים של הגננות שנחקרו מגיע מורה לחינוך גופני מטעם "קרן קרב", ללמד את ילדי הגן, ואל חלקם לא. אם לא קיים מורה, הרי שהגננת אינה נחשפת דרכו לנושא. ואם כן קיים המורה, ייתכן שאיננו מתייחס באופן ישיר לנושא היציבה הנכונה.

המסקנות וההמלצות ביחס לכך הן כי יש לחשוב כיצד להרחיב את ידיעותיהן של הגננות בנושא טיפוח היציבה הנכונה. ראשית, יש ללמד את הגננות באופן כללי מה היא יציבה נכונה, כיצד היא מתפתחת וכיצד יש לשמור עליה בתקופת השהות בגן על מנת למנוע נזקים עתידיים לגוף (לשרירים, לעצמות, לדימוי העצמי). שנית, יש להקנות לגננת ידע רב כדי שתדע כיצד לשלב את הנושא בשגרת עבודתה בגן. השילוב יכול להיות על ידי פעילות מיוחדת, כמו מערכי שיעור ספציפיים לחיזוק שרירים רלוונטיים, משחקי הנחיות לאחזקה נכונה של הגוף בכל מיני מצבים ותנחות ועוד. כמו כן אפשר לשלב הנחיות והפעלות בנושא תוך כדי פעילות שגרתית בגן. לדוגמה, ישיבה על שרפרפים ללא משענות לגב ובגובה המאפשר לכפות הרגליים של הילדים להגיע לקרקע. בהתייחס למשאב הזמן שהגננת מעניקה לפעילות הגופנית של הילדים בגן, הרי שנושא זה

לא היה מתוכנן מראש. הוא עלה תוך כדי המחקר עצמו והתאפשר בזכות גמישותה היחסית של שיטת המחקר האיכותנית. הסיבה העיקרית להתייחסות לנושא זה הייתה השונות הרבה במשאבים המוקדשים לפעילות גופנית, שנמצאה תוך כדי הראיונות. היה מפתיע לגלות שבגני ילדים של אזור אחד יש ארבעה גנים המקבלים תוספת של מורה לחינוך גופני מטעם "תוכנית קרב", ויש ארבעה גנים שאינם מקבלים זאת.

כל הגננות ציינו שהילדים פעילים בכל יום, אך הזמן המוקדש לפעילות גופנית בכל גן שונה מאוד – החל מ־5-7 דקות ליום (!) ועד 60 דקות ביום של פעילות גופנית מכוונת ומונחית על ידי הגננת. כמו כן, אחת מהגננות ציינה שהזמן המוקדש לפעילות הגופנית משתנה לפי התכנים האחרים בגן, דבר המרמז אולי כי אין זמן רב המוקדש לפעילות גופנית בגן, ואולי יש ימים שבהם אין פעילות גופנית כלל.

נראה שהן אינן מודעות להנחיות החדשות של משרד החינוך ומשרד הבריאות, המעלות באופן עקבי את הדרישה לפעילות גופנית בגן. בתקציר שיצא מטעם מופ"ת בשנת 2019 (שוכל, 2019), ההמלצה המופיעה שהילדים יהיו פעילים 90 דקות ביום רק בגן (ועוד שעה וחצי מחוץ לגן), מתוכן 30 דקות בפעילות גופנית בעצימות בינונית גבוהה. הפערים העצומים מדגישים את חשיבות השיח, הלימוד והמודעות לנושא, ואף את המחקר בתחום. זאת כדי לנסות להבין ממה נובע הפער בין הנחיות משרד החינוך לבין ה"שטח" וכיצד אפשר לגשר עליו.

בהתייחס להעשרת הלימודית של הגננת בנושא הפעילות הגופנית בגן, הרי שגם בבחירת ההשתלמויות המקצועיות של הגננות בנושא החינוך הגופני בגני ילדים, קיימים פערים גדולים. מבין שמונה הגננות, יש גננת שמעולם לא השתלמה בתחום זה, ויש גננת אשר ציינה כי בכל שנה היא משתתפת בהשתלמויות המעשירות אותה בנושא הפעילות הגופנית לגן. בין שני קצוות אלו אפשר למצוא את הגננות שציינו כי השתתפו בהשתלמויות מסוימות בנושא לאורך שנות עבודתן במקצוע.

סביר להניח שפערים אלו, כפי שעלו מהממצאים, נובעים מבחירות אישיות. כלומר, כל גננת מחליטה על דעת עצמה אם להשתתף בהשתלמויות או לא, מתי להשתתף וכמה להשתתף. לא מן הנמנע שממצאים אלו מעלים תהיות רבות לגבי מידת המחויבות האישית וגם המנהלית של הגננות להשתתפות בהשתלמויות בנושא זה. כל סטודנטית להוראת גיל הגן מחויבת להשתתפות בקורס שנתי של פעילות גופנית בגן. אך האם אפשר לחייב את הגננות בפועל, לאחר לימודי התואר, להשתתף בהעשרה מסוג זה במסגרת מסוימת? אם כן, מה היא המסגרת הנכונה? האם אפשר לפקח על השתתפות בהשתלמויות אלו? האם אפשר ללוות את הגננות בזמן יישום לימודים אלו בגן? עד כמה הגננת מרגישה נוח להיעזר בגורמים חיצוניים? האם אפשר לחייב את הגננת להקדיש את הזמן הנדרש לפעילות גופנית בכל יום בגן?

סיכום

ממצאי מחקר זה מעידים כי הגננות שנחקרו מודעות היטב לחשיבותה הכללית של הפעילות הגופנית ולחשיבותה עבור ההיבטים הגופניים בקרב ילדי הגן. גם חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההיבט הרגשי של הילדים, מובנת דיה. עם זאת, נראה שחשיבותה עבור ההיבטים הקוגניטיבי, החברתי וקידום הבריאות, מובנים רק לחלק מהגננות הנחקרות, ונראה כי בכל מקרה ההבנה איננה רחבה ומקיפה.

בנושא טיפוח היציבה הנכונה, ממצאי המחקר מעידים כי הגננות כלל לא הכירו תחום זה. ייתכן כי הבעיה נעוצה בחוסר היכרות או בחוסר הבנה של המושג "יציבה", ולא בחוסר היכרות עם התחום. בנושא הקצאת המשאבים – זמן המוקדש לפעילות גופנית וזמן המוקדש להשתתפות בהשתלמויות – נמצא פער עצום בין הגננות, ובכל מקרה, כל הגננות אינן מקדישות מספיק זמן לפעילות גופנית ביחס להנחיות של ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2020), ביחס להמלצות הישראליות כפי שהן מופיעות בתקציר "הזכות להתנועע" (חן-צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019) ואף לא בהתאם להנחיות משרד החינוך (2007).

אין ספק שיש לשאוף לבצע מחקרים נוספים בנושא זה, מחקרים שבהם מספר הנחקרות גבוה יותר, מחקרים המשלבים בין ניתוח כמותי לניתוח איכותני ומחקרים בקרב אוכלוסיות שונות בארץ, המשווים בין האוכלוסיות השונות. יש לחקור אם הגננות מבינות את המרכיבים הבסיסיים של הפעילות הגופנית ושל החינוך הגופני ואת מערכות הגוף החשובות המעורבות בתנועות (עצמות, שרירים, מפרקים, עצבים, לב ריאה, שיווי משקל, יציבה). יש למצוא את הדרך ליישם את ההמלצות היישומיות המעולות כפי שהן כבר מופיעות בספרות המוסמכת (משרד החינוך, 2007; מופ"ת, 2019), ולצמצם את הפער בין לבין ה"שטח". זאת על ידי הרחבת דעת הגננות בתחום זה ואף על ידי הרחבת דעת הסביבה (הורים, קהילה, רשויות).

מקורות

- אלון, ר' (1994). חזרה לתנועה טבעית בשיטת פלדנקרייז. כנה.
- בר סיני, ר' (2011). נוע נוע ילד. אוחזר מתוך <http://www.dyellin.ac.il>
- גבתון, ד' (2006). תיאוריה מעוגנת בשדה: משמעות תהליך ניתוח הנתונים ובניית התיאוריה במחקר איכותי. בתוך נ' צבר בן-יהושע (עורכת), מסורות וזרמים במחקר האיכותי (עמ' 257-306) (הדפסה שלישית). כנרת, זמורה-ביתן, דביר.
- גרינברגר, ל', ובן בשט, ו' (2009). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. בתנועה, ט(2), 217-239.
- דושניק, ל' (2011). ניתוח נתונים במחקר האיכותני: הצעה לארבעה עקרונות מנחים. שבילי מחקר, 17, 137-143.
- האיגוד הקרדיולוגי בישראל (2012). פעילות גופנית במסגרת מניעה ראשונית ושניונית של מחלות לב וכלי דם. ההסתדרות הרפואית בישראל.
- זבדי א' (2013). השפעות פעילות גופנית עצימה על תפקודים נוירו קוגניטיביים בילדים. האוניברסיטה העברית והדסה.
- זולברג, ג' (2013). יציבה ותנועה. פרטי.
- חייקין-בנתור, נ' (2016). תנועה, יציבה והליכה נכונה. נרקיסים.
- חן-צימרמן, נ', רוזנשטיין, א' ושובל, א' (2019). תרומת התנסות בתנועה להתפתחות קוגניטיבית, למהלכי למידה ולהישגים אקדמיים, בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), הזכות להתנועע (עמ' 11-15). מכון מופ"ת.
- יודיג'יט, ב' ולין, ג' (2015). השנה הראשונה. נשיונל ג'יאוגרפיק, ינואר 2015, 60-75.
- משרד הבריאות (2011). התנהגויות בריאות-עידוד פעילויות גופניות. משרד הבריאות.
- מוכתר ומסיקה (2020). ספורט כדרך התמודדות עם עקות וחרדה בקרב ספורטאים ביישובי עוטף עזה. רוח הספורט, 6, 1-14.
- משרד החינוך, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים (2007). תוכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך: לכיתות א'-ב' בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים.
- כהן-נחמן, ס' ומדקר, ע' (2001). השפעתן של אסטרטגיות למידה על לימוד מטלה מוטורית בקרב ילדי חובה. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 2001, H23-H41.
- מזרחי, נ' וכפרי, ר' (2017). פילטיס, עקרונות השיטה והשפעותיה על כאבי גב תחתון, תפקוד רצפת האגן ויציבה-סקירת ספרות שיטתית. כתב עת לפיזיותרפיה, 19(1), 38-52.
- מישורי, ד' (2018). יציבות. מחקר על גוף, תודעה וסביבה. גרף.
- נץ, י', רביב, ש' (2003). מניעים להשתתפות בפעילות גופנית בקרב מבוגרים בישראל. גרונטולוגיה, 1(2), 63-86.
- פלדנקרייז, מ' (1967). שכלול היכולת. מכון פלדנקרייז.
- ריבקס-ספקטורמן, מ' (2011). תנועה התפתחותית-התפתחות המוטוריקה הגסה בינקות ובילדות. הוצאה עצמית.
- רצון, מ' (2001). התפתחות מוטורית תחושתית ותהליכי למידה. אוניברסיטת תל אביב.

רצון, מ' (2004). התפתחות הילד בגיל הרך-לנוע, לחוש וללמוד בסביבה פעילה. הוצאת ברקאי. שבת-סימון, מ', יוסף ג' ושיט ג' (2019). השפעת העצמות של פעילות אירובית אקוטית על היכולת הקוגניטיבית הפלואאידית בקרב סטודנטים להוראת החינוך הגופני בגילאי 20-40. רוח הספורט, 5, 15-32.

שובל, א', בינשטוק, א' ושריר ט' (2019). תרומת התנסות בתנועה לטיפוח כשירות רגשית-חברתית ולתהליכי יצירת אקלים גן מיטבי. בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), הזכות להתנועע (עמ' 7-11), מכון מופ"ת.

שובל, א' וסקדי, ח' (2007). חשיבות החינוך הגופני בגיל הרך. הגיגי הגבעה, 13, 47-65.

שחר-לוי, י' (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי (מהדורה שנייה). הוצאה עצמאית.

שינוביץ, מ' (2012). פעילות גופנית למניעה ולשיקום מחלות לב-מהלכה למעשה. אאוריקה, 34, 1-8.

סקדי, א' (2003). מילים המנסים לגעת-מחקר איכותני תיאוריה ויישום. הוצאת רמות-אוניברסיטת תל אביב.

תם, א' (2009). יציבה במעגלי החיים (מהדורה שלישית). להב.

Briggs, A. M., Van Dieën, J. H., Wrigley, T. V., Greig, A. M., Phillips, B., Lo, S. K., & Bennell, K. L. (2007). Thoracic kyphosis affects spinal loads and trunk muscle force. *Physical therapy*, 87(5), 595-607.

Gil, I. (2013). *A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - motion and posture* (Unpublished doctoral dissertation). Wingate.

Gil, I. (2018). A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - Motion and Posture, *Journal of Education and Training Studies*. <http://redfame.com/journal/index.php/jets/issue/view/166> [accessed: November 6, 2018]

Gonzalo-Almorox, E., & Urbanos-Garrido, R. M. (2016). Decomposing socio-economic inequalities in leisure-time physical inactivity: the case of Spanish children. *International journal for equity in health*, 15(1), 106.

D'Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). Health and physical activity. *Sport Science*, 10(1), 100-105.

Drzał-Grabiec, J., Snela, S., Rykała, J., Podgórska, J., & Truszczyńska, A. (2014). The influence of elongation exercises on the anterior-posterior spine curvatures. *Biomedical Human Kinetics*, 6(1).

Gonzalez-Galvez, N., Gea-Garcia, G. M., & Marcos-Pardo, P. J. (2019). Effects of exercise programs on kyphosis and lordosis angle: A systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 14(4). doi: 10.7717/peerj.7402.

Halle PC, Andersen LB, Bull FC, et al. (2012). Global physical levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospect. *Lancet* 380(9838), 247-57.

- Ko, K. J., & Kang, S. J. (2017). Effects of 12-week core stabilization exercise on the Cobb angle and lumbar muscle strength of adolescents with idiopathic scoliosis. *Journal of exercise rehabilitation*, 13(2), 244.
- Madic, D., Cvetkovic, M., Propovic, B., Marinkovic, D., Radanovic, D. & Trajkovic, N. (2018). Effects of developmental gymnastics on motor fitness in preschool girls. *Physical Education and Sport*, 16(1), 11–18.
- Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C. Vitali, F. & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(7402). doi: [10.7717/peerj.7402](https://doi.org/10.7717/peerj.7402)
- Nourbakhsh, M. R., Moussavi, S. J., & Salavati, M. (2001). Effects of lifestyle and work-related physical activity on the degree of lumbar lordosis and chronic low back pain in a Middle East population. *Clinical Spine Surgery*, 14(4), 283–292.
- Samaei, A., Bakhtiary, A. H., Elham, F., & Rezasoltani, A. (2012). Effects of genu varum deformity on postural stability. *International journal of sports medicine*, 469–473.
- Sharma, A., Alahmari, K. (2015). Efficacy of manual therapy versus conventional physical therapy in chronic low back pain due to lumbar spondylosis. *Medical Sciences* 3(3), 55–63.
- Sinaki, M., Hughes, C., Larson, D., & Kaufman, K. (2005). Balance disorder and increased risk of falls in osteoporosis and kyphosis: significance of kyphotic posture and muscle strength. *Osteoporosis Int pp* 16(8), 1004–1010.
- Sardar, Z. M., Ames, R. J., & Lenke, L. (2019). Scheuermann's kyphosis: Diagnosis, management, and selecting fusion levels. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons*, 27(10), 462–472.
- World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>