

VOLUME #57 ممارسة التوازن والتنسيق

VIRTUAL CHILDCARE PARENT SUPPORT SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

التوازن والتنسيق مهارات مهمة في تطور الطفل. إنها تسمح للأطفال بالحفاظ على أجسادهم في وضع مستقيم والتحكم بأنفسهم أثناء أداء مهام مختلفة. يقلل التوازن والتنسيق الجيد من مخاطر الإصابات، وتسمح للأطفال بالمشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية، وتساعد في وضع الجسم الصحيح، وتعزز إنباه وتركيز الأطفال. في هذه الرسالة، ستجد أنشطة تعزز التوازن والتنسيق.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

صندوق التسلق

المواد:

صندوق قوي كبير
كتب لملء الصندوق
شريط لاصق

التعليمات:

إملاً الصندوق إلى الأعلى بالكتب لإضافة وزن إلى الصندوق لتحمل وزن طفلك.
أغلق الصندوق بالشريط اللاصق.
دع طفلك يستكشف الصندوق من خلال دفعه والتسلق والجلوس عليه، الخ.
يساعد هذا النشاط في تقوية الجزء العلوي من الجسم ومرونته.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

المشي على الحجارة

المواد:

كتب أو Bean bags

التعليمات:

ضع ال Bean bags أو الكتب في خط على الأرض على بعد قدم واحدة عن بعضهم البعض.
دع طفلك يمشي عليهم محاولاً عدم لمس الأرض.
لجعلها أكثر صعوبة، أبعدهم عن بعضهم البعض أو شكل أشكالاً مختلفة (على سبيل المثال، دائرة، خط متعرج، الخ).
هذا النشاط يساعد في التنسيق بين العين والقدم.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥ - ٥ سنوات)

المشي المتوازن

المواد:

بطانية
شريط لاصق
كتاب

التعليمات:

دع طفلك يضع بطانية مطوية على رأسه ويتجول في الغرفة من دون أن يسقطها.
لجعلها أكثر صعوبة، ضع قطعة طويلة من الشريط اللاصق على الأرض وإجعل طفلك يمشي عليه والبطانية على رأسه.

إنضم إلى طفلك وحاول موازنة كتاب على رأسك.
يساعد هذا النشاط على تحسين وضعية جسم طفلك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

الفرز واللف

المواد:

كرسي صغير
ثلاثة دلاء
قليل من المكعبات الحمراء، والزرقاء والصفراء.
ورق مقوى أحمر، أزرق وأصفر.
أقلام تلوين
شريط لاصق

التعليمات:

أكتب أحمر، أصفر وأزرق على ورق مقوى وأصقهم على الدلاء.
ضع الدلاء أمام الكرسي، أنثر المكعبات خلف الكرسي.
دع طفلك يجلس على الكرسي المواجه للدلاء.
أطلب من طفلك وهو جالس على الكرسي أن يمد يده للخلف ويأخذ مكعب واحد في كل مرة، ثم يرمي المكعب في الدلو الذي يحمل نفس اللون.
إستمر في اللف والفرز حتى تصبح كل المكعبات في الدلاء.
يقوي هذا النشاط مركز الجسم ويعزز التنسيق بين اليد والعين.
[إضغط هنا](#) للمزيد من الألعاب.

الأطفال من (٦-١٢ سنوات)

سباق بثلاثة أرجل

المواد:

أوشحة أو شرائط قماش طويلة بما يكفي لربط الساقين معاً
شريط لاصق
عداد

التعليمات:

قسم اللاعبين إلى أزواج.
إجعل كل لاعب يقف بجانب شريكه ويضع ذراعه حول خصر الآخر.
إربط الأرجل الداخلية للشريكين معاً بحيث يكون لكل زوج من اللاعبين ثلاثة أرجل بدلاً من أربعة.
إستخدم الشريط اللاصق لرسم خط البداية وخط النهاية.
إجعل اللاعبين يصطفون عند خط البداية. عند الإشارة، أطلب من اللاعبين المشي أو الركض بأسرع ما يمكن حتى خط النهاية.
الفائز هو الزوج الذي يعبر خط النهاية أولاً.
يساعد هذا النشاط على تحسين قوة العضلات والتنسيق.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

قم بزيارة ملعب الحي لممارسة التسلق، والقفز، والتوازن، الخ.
جرب أوضاع مختلفة من اليوغا مع طفلك لممارسة التحمل والتركيز.
تحدث مع طفلك عن أهمية الوضع الصحيح للجسم.
إجعل ممارسة الرياضة في الجدول اليومي لعائلتك.
شجع طفلك على أخذ فترات راحة متكررة من الكمبيوتر أو التلفزيون.

