



VOLUME #167
التمرين والحركة في الداخل

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

يعد النشاط الجسدي جزءاً مهماً من اللعب والتعلم اليومي لطفلك مما يفيد صحته الجسدية والعقلية. عندما يمارس الأطفال نشاطاً جسدياً معك أو مع غيرك من الأشخاص، قد تكون طريقة رائعة لهم ليس فقط لتعزيز النمو الحركي الإجمالي، ولكن أيضاً لبناء علاقات مع أسرهم ومجتمعهم. سيطورون إحساسهم بالاندماج، وواثقين بأنفسهم ويركزون بشكل أفضل في المدرسة، ويتعاونون مع الآخرين ويكونون صداقات بسهولة. في هذه النشرة، نوفر لك أنشطة جسدية بسيطة يمكنك القيام بها في الداخل مع طفلك لتشجيع ودعم نموه الجسدي والعقلي.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

تركب الدراجة

التعليمات:

ضع طفلك على ظهره.

تظاهر بأن طفلك يركب دراجة من خلال الإمساك بكاحليه برفق، وإبقاء ساقيه متباعدتين وتحريكهما في دوائر بطيئة.

أخبر طفلك بما تفعله باستخدام لغات بسيطة مثل: "استمر" و"قف".

يساعد هذا النشاط طفلك على تطوير المهارات الحركية والسمعية.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

الغميضة الموسيقية

المواد:

هاتف

التعليمات:

أدع طفلك للعب لعبة البحث عن الهاتف.

إسأل طفلك عن الموسيقى التي يرغب في سماعها أثناء البحث عن الهاتف.

أطلب من طفلك أن يعلق عينيه.

قم بتشغيل الموسيقى من الهاتف وأخفيه عن طفلك.

شجع طفلك على البحث ومعرفة مصدر الصوت.

تناوبا على إخفاء والبحث عن الهاتف.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

إلتقاط الريش

المواد:

ريش

وعاء

التعليمات:

إبحث عن مكان مفتوح وأدعو طفلك للعب لعبة إلتقاط الريش.

إرم الريش في الهواء.

شجع طفلك على إلتقاط الريش بيديه أو في وعاء قبل أن يصل الريش إلى الأرض.

إحسب عدد الريش الذي التقطه.

لجعل هذه اللعبة أكثر صعوبة، أعط ريشة لطفلك وأطلب منه محاولة إبقائها في الهواء عن طريق النفخ عليها.

تناوبا على رمي الريشة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة في الداخل.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

إكتشف الأشكال من خلال الحركات

المواد:

شريط لاصق

ورق

قلم حبر

وعاء

التعليمات:

تحدث مع طفلك عن الحركات المختلفة التي يرغب في القيام بها، على سبيل المثال: القفز، الركض، الزحف وما إلى ذلك.

قص الورق إلى قطع صغيرة وأكتب على كل قطعة حركات المختلفة.

ضع قطع الورق في وعاء.

إصنع أشكالاً على الأرض باستخدام الشريط اللاصق.

إختار حركة واحدة من الوعاء. على سبيل المثال، "أقفز".

دع طفلك يختار أحد الأشكال الموجودة على الأرض، والذهاب إليها وإستخدام الحركة التي سميت على سبيل المثال، "القفز إلى المربع".

تبادلا الأدوار في لعب هذه اللعبة.

يمكنك أيضاً لصق أحرف أو أرقام على الأرض ولعب هذه اللعبة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

بنغو اللياقة البدنية

المواد:

ماركرز

ورق

جرة

التعليمات:

إجمع أصدقائك وعائلتك (3 على الأقل) وحدد التمرين الذي ترغب في القيام به.

أكتب التمرين على قطعة من الورق. على سبيل المثال: تمارين القفز، تسلق الجبال، القفز بالجبل، والجري في المكان، وما إلى ذلك.

إصنع أو إطبغ أوراق بنغو مع التمرينات في المربعات.

قص مربعات صغيرة من الورق وأكتب التمرين، على سبيل المثال، القفز 10 مرات.

ضع قطع الورق في الجرة.

إختار لاعباً ليكون المنادي الذي سيقراً بصوت عالٍ التمرينات الموجودة على الورقة.

زود كل لاعب بورقة "بنغو اللياقة" وماركرز.

يختار المنادي ورقة من الجرة ويقرأ التمرين مثل "10 تمرينات ضغط" كل شخص لديه التمرين على ورقة البنغو الخاصة به سيقوم "بتمرين الضغط"، ثم يشطب هذا التمرين من ورقة البنغو.

أول شخص يحصل على خط عامودي أو قطري أو أفقي سيقول "بنغو اللياقة" ويفوز باللعبة ويصبح المنادي التالي.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

شجع طفلك على ممارسة النشاط الجسدي لمدة 60 دقيقة يومياً أو أكثر.

كن قدوة إيجابية بممارسة أسلوب حياة نشط.

أعط طفلك المعدات التي تشجع على النشاط الجسدي.

إجعل التمرين والحركة في الداخل ممتعاً.

حد من وقت الجلوس أمام الشاشات.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada