

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

يعد النشاط البدني المنتظم أمراً حيوياً لصحة الأطفال وفهمهم. يتمتع الأطفال النشطون بأجسام صحية وإحساس إيجابي بالذات ومهارات بدنية قوية. عندما تشارك الأسرة بأكملها معاً في أنشطة بدنية، يتعلم الأطفال أن النشاط ممتع ويجعلك تشعر بالرضا، كما أنه يخلق خبرات مشتركة للحديث عنها وفرصاً للتواصل. في هذه النشرة، ستجد أنشطة لك ولعائلتك لمساعدتك على البقاء نشيطين وأصحاء والإستمتاع معاً.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

جسم الطفل

التعليمات:

إجلس مع طفلك على الأرض.

إبدأ في غناء أغنية "الطفل (إسم طفلك) لديه جسم" على لحن "ماكدونالد العجوز عنده مزرعة". على سبيل المثال:

Baby Maria has a body, E-I-E-I-O.

And on her body she has a foot, E-I-E-I-O.

With a stomp-stomp here,

And a stomp-stomp there,

Here a stomp, there a stomp,

Everywhere a stomp-stomp.

عندما تقول "قدم" و "دوس" إمسك بقدم طفلك وقم بحركة الدوس بلطف.

أكمل الأغنية بإضافة المزيد من أجزاء الجسم إلى الحركات، على سبيل المثال، ثني الساقين، مد الذراعين والتصفيق.

إذا كان طفلك قادراً على القيام بهذه الحركات بنفسه، شجعه على التحرك معك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

متعة المطاردة

التعليمات:

أدعُ عائلتك للإنضمام إلى لعبة المطاردة.

يتم إختيار لاعب واحد ليكون "المطاردة" وعليه أن يطارد اللاعبين الآخرين.

إذا لمس "المطاردة" لاعب آخر، سيصبح هذا اللاعب "المطاردة" الجديد.

يجب أن يعد "المطاردة" الجديد حتى خمسة قبل أن يطارد اللاعبين الآخرين ويحاول لمس أحدهم.

إستمتعوا بمطاردة بعضكم البعض.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

لعبة الليمبو

المواد:

عصا المكتنسة

موسيقى

التعليمات:

شغل الموسيقى. [إضغط هنا](#) للإستماع إلى أغنية الليمبو.

إبدأ بشخصين بالغين يمسكان طرفي العصا عند مستوى الصدر.

دع طفلك يمر تحت العصا دون لمسها. يمكنه ثني ركبتيه والإنحناء إلى الوراء عند الضرورة.

أخفض العصا قليلاً في كل مرة ينجح طفلك في المرور تحتها دون أن يسقط، أو يلمس الأرض أو يلمس العصا بجسمه.

تناوبوا على إمساك العصا والمرور تحتها.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

المشي في الحي

المواد:

كاميرا أو تلفون

التعليمات:

إذهب كل يوم لمدة 30 دقيقة في نزهة عائلية.

كل يوم، دع فرداً مختلفاً من العائلة لإختيار المسار.

إلتقط صوراً في الطريق.

بعد أن يأخذ الجميع دورهم، أنظروا إلى الصور معاً، وناقشوا كل مسار، وأختاروا أيهم كان أكثر إثارة للإهتمام ، وتحدياً، وما إلى ذلك.

إستكشفوا أحياء مختلفة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

رقصة الأضواء الكاشفة

المواد:

مصباح يدوي

موسيقى

التعليمات:

أدعُ أفراد عائلتك أو أصدقائك إلى حفلة رقص.

عين شخصاً يمسك المصباح اليدوي ويقف في منتصف حلبة الرقص، وشخصاً آخر للتحكم في الموسيقى.

عندما تبدأ الموسيقى، يبدأ الجميع في الرقص.

يجب على الشخص الذي يحمل المصباح أن يسلطه على الراقصين واحداً تلو الآخر. يمكن للشخص الذي يتحكم في الموسيقى إيقافها في أي وقت.

عندما تتوقف الموسيقى، يجب على كل الراقصين وحامل المصباح التوقف.

سيتم إعتبار الراقص الذي تم تسليط الضوء عليه خارج اللعبة.

أكمل هذه اللعبة حتى يتبقى راقص واحد فقط.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة العائلية.

نصيحة اليوم:

ضع أهدافاً وخصص وقتاً كل يوم لممارسة النشاط البدني مع جميع أفراد الأسرة. إطرحوا الأفكار كعائلة حتى يتمكن الجميع من المساهمة بأفكارهم وتحفيزهم. قم بجدولة أنشطتك وإحتفظ بقائمة بسيطة لما يتم القيام به ومتى.

