

# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



## تنمية المهارات الحركية

Developing movement skills



### معلومة مفيدة في الاتجاه الصحيح

«الاكتشاف الموجّه» طريقة مفيدة لتعليم المهارات خلال مرحلة الطفولة المبكرة. يشمل الاكتشاف الموجّه طرح سلسلة من الأسئلة على الطفل وإعطائه معلومات تساعد في التوصل إلى أفضل طريقة لأداء حركات معينة.

مثلاً، يمكن أن تساعد سلسلة الأسئلة المتعلقة برمي الكرة طفلك على التوصل إلى كيفية رمي الكرة لمسافة أطول. من هذه الأسئلة ما يلي: «هل تبتعد الكرة أكثر إذا رميتها بيد واحدة أو اثنتين؟»، «أية كرة تبتعد أطول مسافة؟»، «هل من الأسهل رمي الكرة لمسافة طويلة عندما تكون واقفاً أو عندما تركض؟»

من الأمثلة الأخرى الممكنة للاكتشاف الموجّه طرح أسئلة عن كيفية الحفاظ على التوازن على أسطح غير مستوية. ويمكن أن تشمل الأسئلة ما يلي: «ما هو طول الخطوات التي ينبغي أن تخطوها للحفاظ على توازنك؟»، «أين يجب أن تصل بقدميك؟»، «أين يجب أن تنظر وأنت تمشي؟»، «هل يمكن أن تساعدك ذراعاك في ذلك؟» وبين كل سؤالين يجب أن يكون هناك متسع من الوقت كي يكتشف طفلك الأجوبة الممكنة.

في الاكتشاف الموجّه تهدف الأسئلة إلى قيادة الطفل بدلاً من توجيهه لاكتشاف الأشياء الأخرى التي يمكنه القيام بها.

«يشمل الاكتشاف الموجّه  
إعطاء معلومات مساعدة»



Australian Government  
Department of Health and Ageing

## تحريك كامل الجسم

تشمل الأمثلة الرقص والتسلق والتوازن

ابدأ بتوجيه الأطفال لـ:

- الرقص حسب مقاطع مختلفة من الموسيقى بأصوات وإيقاعات مختلفة
- التسلق على قطع الأثاث أو الوسائد أو من خلال الأطواق
- التوازن بين الخطوط المعلقة بالطبشور داخل طوق أو على صخور ملساء.

انتقل إلى توجيه الأطفال لـ:

- الرقص بأشياء مثل القطع الطويلة الملونة أو تعلم متواليات الرقص
- التسلق على الصناديق أو صعوداً ونزولاً فوق إطارات أو حبال
- التوازن على ألواح خشبية على ساق واحدة مع رفع أيديهم في الهواء

لا يحتاج الأطفال ألعاباً باهظة الثمن لمساعدتهم على تنمية مهاراتهم الحركية. إذ أن استخدام أشياء يومية يمكن أن يكون طريقة مريحة وريضة للتمرّن على المهارات. ويمكن تحسين مهارات الأطفال الحركية بمساعدة توجيهات إيجابية بسيطة وبتخصيص متسع من الوقت لممارسة النشاط

## حركات أعلى الجسم

من الأمثلة البناء والضرب والحفر

ابدأ بتوجيه الأطفال لـ:

- البناء بأشياء كبيرة خفيفة مثل لعب الكرتون أو الدلاء
- ضرب كرات شاطئ كبيرة غير متحركة أو ورقة مجمعة
- الحفر في صناديق مليئة بالمناديل أو الصوف.

انتقل إلى توجيه الأطفال لـ:

- البناء بأشياء صغيرة وكبيرة مثل اللعب أو العيدان أو القطع
- الضرب بيد ثم باليد الأخرى
- الحفر برفوش أو أوعية قديمة في التراب أو الرمل

## حركات أسفل الجسم

تشمل الأمثلة القفز والركل والمشى.

ابدأ بتوجيه الأطفال لـ:

- القفز على نقطة محددة وحسب الموسيقى أو على خطوط معلقة بالطبشور
- ركل كرات كبيرة منفوخة غير متحركة أو أوعية بلاستيكية فارغة
- المشى على سطوح مختلفة أو حول أشياء مختلفة

انتقل إلى توجيه الأطفال لـ:

- القفز فوق أو حول أشياء محددة أو لمسافة أطول
- الركل باستخدام إحدى الساقين لمسافات أطول وارتفاعات أعلى
- المشى في اتجاهات وبسرعات مختلفة أو على رؤوس أصابع أقدامهم

يستمتع معظم الأطفال باللعب النشط حقاً. ويستطيع الآباء والأمهات استغلال هذا الحماس الفطري للمساعدة في تحسين مهارات الأطفال وثقتهم بالقيام بالأنشطة.

طور مهارات الأطفال باقتراح تحديات وتشجيعهم على تجربة أشياء جديدة. تشكل مهارات الحركة الأساسية، كالمشي والرمي، أسس أنشطة أكثر تعقيداً فيما بعد. يحتاج الأطفال للشعور بالثقة في استكشاف طرق جديدة للحركة. ابحث عن فرص للتأسيس ببطء على ما يستطيع طفلك عمله الآن.



## البداية الذكية للحركة

يمكن تحسين كل المهارات البدنية باستخدام توجيهات أساسية جداً وبإضافة مهام أصعب ببطء. ابدأ بالمهام البسيطة مثل ما يلي:

- استخدام الساقين يعطيك توازناً أفضل من استخدام ساق واحدة. حاول إنز القفز قبل النط.
- إن رمي أو ضرب أو ركل كرة لأطول مسافة ممكنة (المسافة) أبسط من رمي الكرة باتجاه الأهداف (الدقة).
- إن الكرات الكبيرة والخفيفة والبطيئة (مثل كرات الشاطئ أو البالونات) أسهل للركل والضرب من الكرات الصغيرة.

