

Doğru yönde bir ipucu

Erken çocukluk sırasında beceriler öğretmek için 'kılavuzlu keşif' yararlı bir yoldur. Kılavuzlu keşif çocuklara bir dizi soru sormayı ve belirli hareketleri yapmaları için en uygun yolları bulmaları doğrultusunda ipuçları vermeyi içerir.

Örneğin, topu atmaya ilişkin olarak sorular sormak, çocuğunuzu topu nasıl daha ileri atacağını bulmaya yönlendirebilir. Sorular şunları içerebilir: 'Top, bir elle mi, yoksa iki elle mi atıldığında daha ileri gider?', 'Hangi top en ileriye gider?' ve 'Topu uzağa atmak sen dururken mi yoksa koşarken mi daha kolay?'

Kılavuzlu keşfin başka bir örneği de, eşit olmayan yüzeylerde nasıl dengede durulacağına ilişkin soruları gerektirebilir. Sorular şunları içerebilir: 'Dengede kalmak için ne büyüklükte adımlar atman gerekir?', 'Ayağın nereye gitmeli?', 'Yürürken nereye bakmalısın?' ve 'Kolların yardımcı olabilir mi?' Her sorunun arasında, çocuğunuzun olası yanıtları bulması için bol zaman bırakmak gerekir.

Kılavuzlu keşifte soruların amacı, çocukları yapabildiklerinden daha ilerisini keşfetmeye **yöneltmek** yerine, bunun için **yol göstermektir**.

'Kılavuzlu keşif... ipucu sağlamayı gerektirir'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Hareket becerileri geliştirmek

Developing movement skills



Australian Government
Department of Health and Ageing

Çoğu çocuk etkin oyundan hoşlanır. Anababalar, çocukların etkin olmada becerilerini ve kendilerine güvenlerini geliştirmek için bu doğal şevki kullanabilir.

Çocukların becerilerini iyileştirmeler tavsiye ederek ve yeni şeyler denemeleri için onları özendirerek geliştirin. Yürüme ve atma gibi temel hareket becerileri, daha sonraki daha karmaşık etkinlikler için temel oluşturur. Çocukların yeni hareket biçimleri keşfetmek için kendilerine güven duymaları gerekir. Çocuğunuzun zaten yapabildiklerine yavaş yavaş başka şeyler eklemek için fırsatlar arayın.



Hareket etmeye akıllı başlangıç

Tüm bedensel beceriler çok temel yönlendiricilerin kullanılması ve yavaş yavaş daha zor işlerin eklenmesiyle iyileştirilebilir. Daha basit işlerle, örneğin şunlarla başlayın:

- İki bacak bir bacadan daha fazla denge sağlar, o halde zıplamadan önce atlamayı dene.
- Bir topu mümkün olduğunca uzağa (mesafe) atmak, vurmak veya şut çekmek, topu hedeflere atmaktan (hedefi tutturmak) daha kolaydır.
- Büyük, hafif ve yavaş toplara (plaj topları veya balonlar gibi) şut çekmek veya vurmak, çoğu kez küçük toplardan daha kolaydır.

Bedenin üst kısmı için hareketler

Örnekler inşa etmeyi, vurmayı ve kazmayı içerir.

Çocukları şunlar için yönlendirerek başlayın:

- karton kutular ve kovalar gibi büyük, hafif nesnelerle inşa etmek
- büyük, hareketsiz plaj toplarına veya buruşturulmuş kağıtlara vurmak
- eşarp veya yün kutularını eşelemek.

Çocukları şunlara yönlendirerek ilerleyin:

- kutular, çubuklar veya bloklar gibi büyük nesnelerle inşa etmek
- bir elle ve sonra diğer elle vurmak
- toprağı veya kumu kürek ya da eski kaplarla kazmak.

Bedenin alt kısmı için hareketler

Örnekler atlamayı, tekmelemeyi ve yürümeyi içerir.

Çocukları şunlar için yönlendirerek başlayın:

- Yerinde, müziğe uyarak veya tebeşirle çizilmiş çizgilerin üzerinde zıplamak
- büyük, hareketsiz şişirilmiş topları veya boş plastik kapları şutlamak
- farklı yüzeylerde veya farklı nesnelerin çevresinde yürümek.

Çocukları şunlara yönlendirerek ilerleyin:

- nesnelerin üstünden veya çevresinden ya da uzun mesafelere atlamak
- herhangi bir bacağını kullanarak daha uzun mesafelere veya daha yükseğe şutlamak
- farklı yönlerle ve farklı hızlarla ya da parmaklarının ucunda yürümek.

Tüm bedeni hareket ettirmek

Örnekler dans etmeyi, tırmanmayı ve dengeyi bulmayı içerir.

Çocukları şunlar için yönlendirerek başlayın:

- farklı sesleri ve ritimleri olan değişik müziklerle dans etmek
- mobilyalara, yastıklara veya çemberlerin içinden tırmanmak
- tebeşir çizgileri arasında, bir çemberin içinde veya pürüzsüz kayalarda denge kurmak.

Çocukları şunlara yönlendirerek ilerleyin:

- şeritler gibi nesnelerle dans etmek veya dans düzenlerini öğrenmek
- kutulara tırmanmak veya tezgahlara ve iplere tırmanarak yukarı aşağı çıkıp inmek
- kereste üzerinde, tek bacaklarıyla veya kolları havada denge kurmak.

Çocukların, hareket becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için pahalı oyuncaklara gereksinimi yoktur – becerileri uygulamak için günlük nesneleri kullanmak eğlenceli ucuz bir yol olabilir. Çocukların hareket becerileri olumlu, basit yönlendirmelerle ve etkin olunacak bol zamanla geliştirilebilir.

