

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

التربية البدنية هي نهج شامل للنشاط البدني طوال حياة الفرد. يتضمن تطوير مهارات الحركات الأساسية، مثل الجري والرمي والقبض والقفز وإتقان هذه المهارات من أجل اكتساب الثقة للمشاركة في الأنشطة البدنية، والرياضة، والألعاب، والتحفيز على قيادة أسلوب حياة نشيط. في هذه النشرة، ستجد أنشطة تساعد طفلك على البقاء نشيطاً وصحياً.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

هز الخشخيشة

المواد:

خشخيشتان

بطانية صغيرة

التعليمات:

أجلس طفلك على حركك أو ضعه على الأرض.

إمسكا الخشخيشات وإبدأ في هزها.

شجع طفلك على تقليدك، ولكن إتبع خطوات طفلك أيضاً.

لزيادة التحدي قم بتغطية الخشخيشة جزئياً ببطانية أو ضعها في جورب مع كشف جزء صغير من الخشخيشة.

صف لطفلك الأفعال التي تقوموا بها، على سبيل المثال، الهز بسرعة، الهز ببطء، التوقف، وما إلى ذلك.

[إضغط هنا](#) للحصول على معلومات حول تطوير المهارات الحركية الأساسية عند الرضع.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

إلتقط وأفعل

المواد:

كرة الشاطيء

قلم التحديد

التعليمات:

أنفخ كرة الشاطيء، أكتب حركة على كل جزء من أجزاء الكرة الملونة مثل القفز، النط، الهز، وما إلى ذلك.

أدع طفلك للعب لعبة "الإمسك والفعل".

دحرج الكرة أو أرمها لبعضكما البعض.

كل من إمساك الكرة سينظر إلى مكان يديه على الكرة ويختار أحد الحركات المشار إليها.

أضف لمسة إلى اللعبة: بدلاً من الحركات، أكتب إسم جزء من الجسم على كل جزء من الكرة. دع طفلك يقرر كيف يحرك هذا الجزء بعد أن يمسا بالكرة.

[إضغط هنا](#) من أجل تمرين ممتع.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

مشية البطريق

المواد:

كرات

شريط لاصق

التعليمات:

أدع الأصدقاء أو أفراد العائلة للعب هذه اللعبة.

إستخدم شريطاً لاصقاً لتحديد خطي البداية والنهاية على الأرض، مع إبقاء مسافة 5 إلى 8 أمتار بينهما.

يصطف جميع اللاعبين على طول خط البداية.

يأخذ كل لاعب كرة ويضعها بين ركبتيه.

عند الإشارة، يبدأ اللاعبون بالسير نحو خط النهاية محاولين عدم إسقاط الكرة.

إذا سقطت الكرة، يجب عليهم إلتقاطها والعودة إلى خط البداية والبدء من جديد.

أول لاعب يصل إلى خط النهاية يفوز.

يمكن أن تساعد هذه اللعبة الأطفال على ممارسة مهارات الحركات الأساسية مثل التوازن أو المشي.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

مسار العوائق

المواد:

أدوات منزلية (وسائد، علبة مناديل ورقية، بطانية، وما إلى ذلك).

التعليمات:

قم بترتيب الأشياء على الأرض لعمل مسار عوائق بسيط.

شجع طفلك على إستكشاف مسار العوائق، قد تشمل بعض الأفكار: الدوس على الوسادة، القفز فوق علبة المناديل، الجلوس على البطانية مع رفع اليدين.

شجع طفلك على تسمية الأفعال التي يؤديها.

تبادل الأدوار مع طفلك في مسار العوائق.

[إضغط هنا](#) لمشاهدة 10 تمارين سهلة للأطفال.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

إفعل ثلاثة أشياء معي

التعليمات:

أخبر طفلك أنك ستسمي وتؤدي ثلاث حركات، وأطلب منه محاولة تذكر وتكرار نفس الحركات الثلاث.

إبدأ بالحركات الثلاث التالية، مد اليدين إلى الأعلى، مدهم جانباً، لمس الأرض. قم بإعطاء التعليمات الثلاثة معاً أثناء تمثيلهم.

شجع طفلك على أداء نفس الحركات، يمكن قولها وأداؤها معاً إذا لزم الأمر.

تناوبا على إستخدام الحركات التالية:

الركض ولبس شيئاً أزرق، القفز عالياً في الهواء، الدوران.

القفز 5 مرات على القدم اليمنى، ثم 5 مرات على القدم اليسرى، المشي للخلف.

هز الركبتين، ثني المرفقين، هز البطن.

[إضغط هنا](#) للإستماع وأداء "From Head to Toe" بقلم إيريك كارل.

نصيحة اليوم:

حافظ على نمط حياة نشط وكن نموذجاً إيجابياً لطفلك.

إخلق الفرص لتكونوا نشيطين كعائلة.

كن صبوراً وداعماً بينما يأخذ طفلك وقته لتطوير مهاراته الجسدية.

إبدأ اليوم، وكن نشيطاً كل يوم.

