بازی‌های حرکتی مناسب کودکان

راهنمای تصویری برای رشد جسمی و ذهنی



مناسب برای
والدین و
مربیان

چرا حرکت غذای مغز است؟



بازی فقط سرگرمی نیست، یادگیری است.

چک‌لیست منطقه امن



فضای بدون مانع
و لبه‌های تیز



لباس راحت و
جوراب ترمزدار



دسترسی به آب
برای نوشیدن

انتخاب مسیر بازی



بازی‌های آپارتمانی
تمرکز و تعادل



بازی‌های فضای باز
انرژی و سرعت

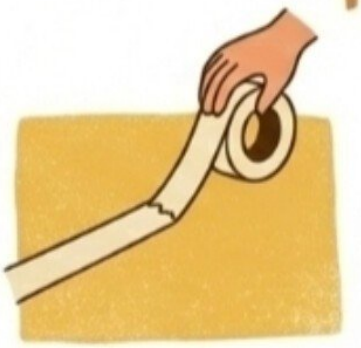


بازی‌های گروهی
همکاری و شادی

بازی‌های آپارتمانی | تعادل

بندبازی روی زمین

۱



چسب کاغذی را مستقیم روی فرش بچسبانید

۲



راه رفتن پاشنه به پنجه

۳



حفظ تعادل با دست‌های باز

برای سخت‌تر شدن، مسیر را مارپیچ کنید.



بازی‌های آپارتمانی | هماهنگی چشم و دست

نبرد با جاذبه

۱



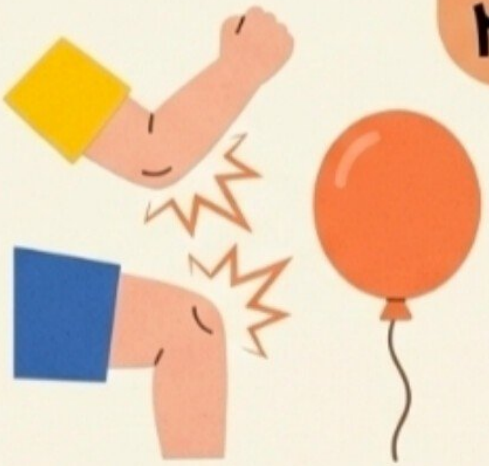
بادکنک را باد کنید

۲



نگذارید به زمین برسد

۳



ضربه فقط با آرنج یا زانو

⚠ مراقب اشیای شکستنی باشید.

بازی‌های آپارتمانی | تقویت عضلات

رژه حیوانات

۱



راه رفتن روی چهار دست و پا
بدون برخورد زانو به زمین

۲



حرکت به پهلو با دست و پا

۳



پرش‌های کوتاه
از حالت نشسته

بازی‌های فضای باز | سرعت و واکنش

مجسمه شو



با شنیدن 'حرکت'، بدوید



با شنیدن 'ایست'، خشک شوید

عالی برای آموزش کنترل تکانه.

بازی‌های فضای باز | دقت و اکتشاف

کارآگاه طبیعت



لیست را به کودک بدهید تا در پارک جستجو کند.

بازی‌های فضای باز | چابکی

تعقیب سایه‌ها



تلاش کنید روی سایه همدیگر پا بگذارید

با پرش و چرخش از سایه خود محافظت کنید

این بازی در صبح زود یا عصر که سایه‌ها بلندترند بهتر است.

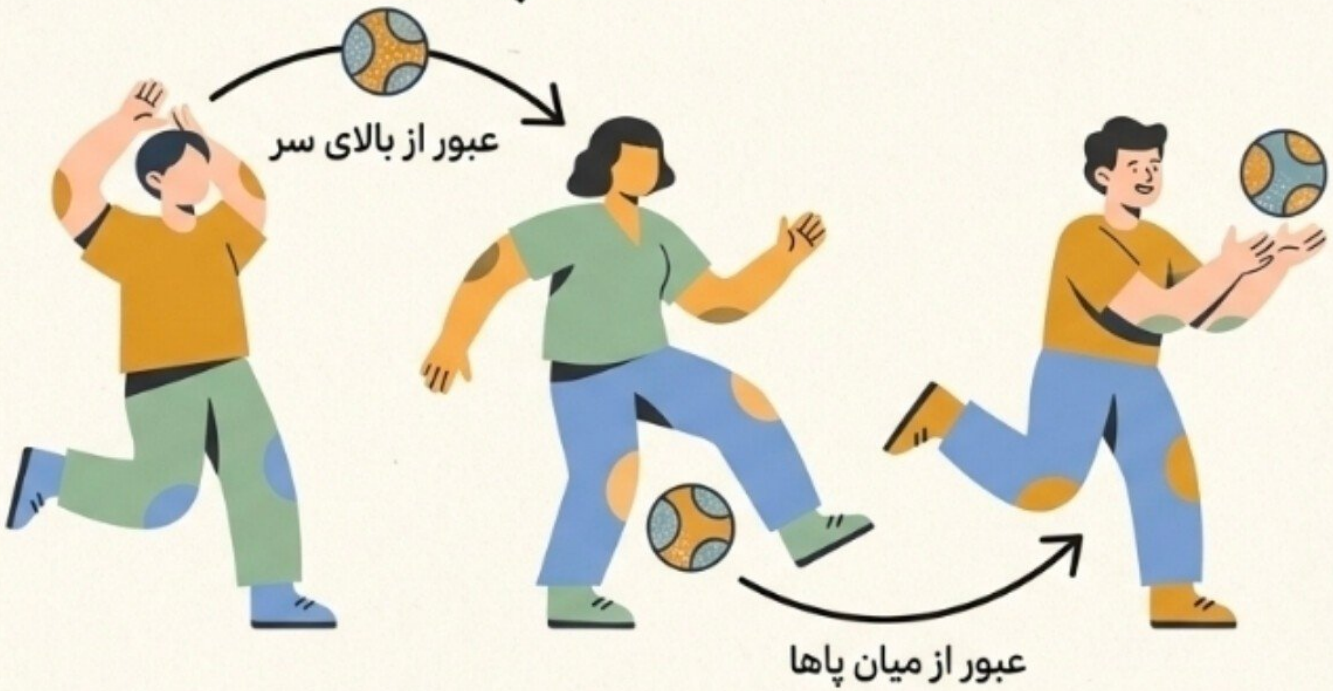
بازی‌های گروهی | همکاری

موج‌های دریا



بازی‌های گروهی | کار تیمی

قطار توپ



هدف: توپ را بدون افتادن به نفر آخر برسانید.

برنامه پیشنهادی روزانه



تغییر سطح دشواری



ساده‌تر کنید

- فاصله را کم کنید
- از توپ بزرگتر استفاده کنید

چالشی‌تر کنید

- با یک پا انجام دهید
- زمان بگیرید

بهترین اسباب‌بازی کودک، شما هستید.

حضور و همراهی شما در بازی، مهم‌ترین بخش رشد کودک است.

همین امروز اولین بازی را شروع کنید.

تهیه و تنظیم:
زینب ملاءاسمعیلی
سرگروه آموزشی درس تربیت بدنی
شهرستان ابهر
استان زنجان