



نصائح للقيام ببعض الأنشطة الحركية المفيدة للأطفال تحت سن العام الواحد

Arabisk

الأطفال دون سن العام الواحد تتحرك من تلقاء أنفسهم، ويعزز تنقلهم المستمر النمو الحركي لديهم. إنهم يستخدمون أجسامهم لاستكشاف المناطق المحيطة بهم، سواء بخلق تواصل مع الآخرين أو من أجل عمل اتصال بالآخرين. كما يتعرفون من خلال الحركة أيضا على أجسامهم. ولذلك، من المهم السماح للطفل بالتنقل من مكان لآخر قدر الإمكان في الحياة اليومية.

الكيفية:

الأنشطة الجسدية تتكون من جميع أنواع الحركات الجسدية طالما كان الهدف منها هو التواصل واللعب. ولاحظ دائما توفر عوامل الأمان والسلامة أثناء تحرك الطفل.

أمثلة على الأنشطة الجسدية للطفل من سن الولادة وحتى عمر عام واحد:

- الرقاد على البطن.
 - القفز في الحضان.
 - النهوض بمحاذاة الأثاث.
 - التجول مستندا الى الأشياء.
 - ممارسة ألعاب الأصابع مع الكبار، على سبيل المثال: التدرج، والقفز، والتأرجح.
 - الإقاعات النغمية للرضع.
 - سباحة الرضع.
- يمكن للطفل أن يستلقي على بطنه، على سبيل المثال على الأرض، أو على ذراعيك، أو على الفراش. الأرض أو ما شابه ذلك من الأسطح ذات الطبيعة الصلبة هي أفضل الأماكن للعب.

يمكنك أن تجد أمثلة أخرى للحركات، وقرأ المزيد عن الأنشطة البدنية على الموقع الإلكتروني: www.sst.dk

التوصيات:

✓ إترك الطفل يرقد على بطنه أطول مدة ممكنة أثناء فترة استيقاظه.

في حالة رقاد الطفل على بطنه فإن عضلات الظهر ستقوى وكذلك عضلات الذراع، بحيث يمكنه بمضي الوقت رفع نفسه على ذراعيه، وأن يتدحرج وأن يتسلق.

✓ قم بمراعاة أن الطفل يقوم بالحركة بعدة أوجه أثناء الفترة النهارية.

عندما يقوم الطفل بالتمارين على الحركات الجديدة المتنوعة، على سبيل المثال عندما يمد يديه للوصول الى شئ ما، أو يقوم بنزع شئ ما، أو يدفع شئ ما، فإنه يتعرف على أجزاء جسمه في ذات الوقت.

✓ قم بمراعاة أن يقوم الطفل بالحركة ضمن مساحة حرة متسعة بقدر الإمكان.

تجنب ترك الطفل جالسا في المقعد المائل لفترة طويلة، أو في مقعد السيارة أو المقعد المرتفع لفترات أطول من الضروري. إن التطور الحركي للطفل سيصبح أفضل في حالة ترك المجال له للتحرك في مختلف الأماكن.

