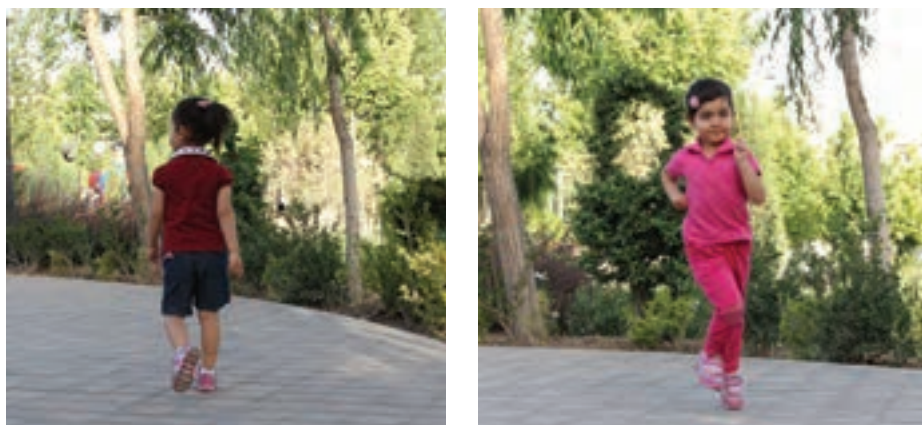


پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی کودکان

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل ۱ بحث کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

۱ کودکان در حال انجام چه فعالیت‌هایی هستند؟

۲ کدام عضلات در انجام این فعالیت‌ها نقش مهم‌تری دارند؟

گفت‌وگو
کنید



مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ



شکل ۲- عضلات بزرگ

مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ یکی از شاخص‌های مهم رشد جسمی- حرکتی است. حرکات عضلات بزرگ به آن دسته از حرکاتی اشاره دارد که غالباً به‌وسیلهٔ عضلات بزرگ بدن نظیر دست، پا، گردن و غیره انجام می‌شود. این عضلات وظیفهٔ انجام فعالیت‌های حرکتی مانند دویدن، راه رفتن و غیره را بر عهده دارند (شکل ۲).

اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

نکته

تحرک رمز سلامت است.

(پیام سازمان بهداشت جهانی)



تصاویر زیر را با دقت مشاهده کنید.



شکل ۳- مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

ضرورت و اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ شامل موارد زیر است:

- ۱ به رشد جسمی کودک مانند افزایش قد و وزن کمک می‌کند؛
- ۲ به رشد حرکتی کودک مانند نشستن، راه رفتن کمک می‌کند و ارتباط با دیگران را در کودکان تقویت می‌کند؛
- ۳ به سلامت عمومی کودک کمک می‌کند؛
- ۴ به رشد شناختی کودک کمک می‌کند. حرکت کودک با یادگیری و شناخت محیط پیرامون خود ارتباط مستقیم دارد؛

۵ به رشد اجتماعی و عاطفی کودک کمک می‌کند و اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران را در کودکان تقویت می‌کند (نمودار ۱).



نمودار ۱- تأثیر پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ بر رشد کودک

عوامل مؤثر بر پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

عوامل مؤثر بر رشد مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ همان عوامل مؤثر بر رشد جسمی-حرکتی است. با این توضیح که نقش مربی در توجه به عوامل محیطی در رشد مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ مؤثرتر است.

انواع مهارت‌های عضلات بزرگ

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۴- بازی و ورزش کودکان

انواع مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ شامل موارد زیر است:

- ۱ انواع بازی‌های حرکتی به صورت فردی و گروهی مانند توپ‌بازی، طناب‌بازی و غیره؛
- ۲ انواع حرکات ورزشی به صورت فردی و گروهی مانند نرمش، ژیمناستیک و غیره؛
- ۳ انواع فعالیت‌های جسمی - حرکتی مانند راه رفتن، سر خوردن و غیره؛

روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ

- پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ با روش‌های زیر انجام می‌شود:
 - ۱ طراحی و اجرای انواع بازی‌ها مانند توپ‌بازی، طناب‌بازی و غیره؛
 - ۲ طراحی و اجرای انواع حرکات ورزشی مانند نرمش، ورزش صبحگاهی و غیره؛
 - ۳ طراحی و اجرای انواع فعالیت‌های جسمی-حرکتی مانند دویدن، چرخیدن، سر خوردن و غیره.
- تنوع فعالیت از نظر اجرا شامل فعالیت‌های فردی و گروهی؛
- تنوع فعالیت از نظر مکان اجرا (فضای باز و فضای بسته)؛
- تنوع فعالیت از نظر کاربرد ابزار (با وسیله و بدون وسیله)؛
- توجه به سن کودکان؛
- توجه به تفاوت‌های فردی کودکان؛
- تأکید بر نکات ایمنی و بهداشتی کودکان؛
- توجه به حفظ محیط زیست.

طراحی فعالیت آموزشی

یک فعالیت آموزشی بر اساس موارد زیر طراحی می‌شود:

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ۱ نام فعالیت؛ | ۶ مکان فعالیت؛ |
| ۲ هدف فعالیت؛ | ۷ وسیله و ابزار فعالیت؛ |
| ۳ زمان؛ | ۸ تعداد کودکان؛ |
| ۴ نوع فعالیت؛ | ۹ تعداد مربیان؛ |
| ۵ سن کودک؛ | ۱۰ روش کار. |

- ۱ نام فعالیت: بیانگر موضوع و محتوایی است که قرار است مربی آموزش دهد؛
 - ۲ هدف فعالیت: هدف‌ها، شاخص‌هایی است که یادگیری‌های مختلف یادگیرندگان را برحسب تغییرات حاصل در رفتار یا عملکرد آنان نشان می‌دهد و در واقع دربردارنده فعالیت‌هایی است که فراگیران با انجام آنها نشان می‌دهند که یادگیری صورت گرفته است؛
 - ۳ زمان: زمان‌بندی بر اساس محتوا انجام می‌شود. برای اجرای فعالیت‌ها و تجارب یادگیری باید به فراگیران، فرصت کافی داده شود. سازمان‌دهی زمان فعالیت‌های آموزشی با عوامل مختلفی مانند هدف، محتوا، شرایط رشدی فراگیران و رویکردهای آموزشی ارتباط دارد؛
 - ۴ نوع فعالیت: بر اساس محتوا و موضوع به صورت فردی یا گروهی انجام می‌شود؛
 - ۵ سن کودک: با توجه به سن زمانی و ویژگی‌های رشدی و نیازهای او در هر دوره سنی فعالیت طراحی می‌شود؛
 - ۶ مکان فعالیت: فضایی که هنرجویان در مراحل کار و فعالیت در مراکز پیش از دبستان در آن مشغول به کار می‌شوند با دو عنوان فضای باز و بسته مطرح می‌شود. منظور از فضای بسته کلاس‌های مراکز پیش از دبستان شامل کلاس‌ها، کتابخانه، غذاخوری، سالن خواب و استراحت، خانه عروسکی، سالن‌های چندمنظوره، کارگاه هنری و غیره است و منظور از فضای باز حیاط مراکز است که شامل وسایل بازی، باغبانی و باغچه، مرکز شن، آب‌بازی و غیره می‌شود، از این مجموعه برای آموزش کلیه مفاهیم (هنر، ریاضی، علوم و غیره) استفاده می‌شود؛
 - ۷ وسیله و ابزار فعالیت: بر حسب نوع فعالیت متفاوت است؛
 - ۸ تعداد کودکان: بر اساس سن، محتوا و نوع فعالیت متفاوت است؛
 - ۹ تعداد مربیان: بر اساس سن کودکان متفاوت است؛
 - ۱۰ روش کار: بر اساس هدف، محتوا، نوع فعالیت، سن و زمان انجام می‌شود.
- برای آشنایی بیشتر شما با طراحی فعالیت آموزشی، یک نمونه فعالیت ارائه شده است.

تمرین کنید



مثال:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ۳ زمان: ۲۰ دقیقه | یک فعالیت آموزشی برای پرورش عضلات بزرگ |
| ۴ نوع فعالیت: فعالیت گروهی | برای کودک ۵-۶ ساله طراحی و اجرا کنید. |
| ۵ سن کودک: ۵-۶ ساله | ۱ نام فعالیت: راه رفتن خرگوشی |
| ۶ مکان فعالیت: فضای باز (وجود کف پوش) | ۲ هدف فعالیت: تقویت عضلات بزرگ |
| ۷ وسیله و ابزار فعالیت: ندارد | |

به وسیله‌ای نیاز نیست. یکی از مهم‌ترین ملاحظات در این زمینه ایمنی کودک است. مربیان باید به خاطر داشته باشند که بدن خردسالان به سادگی دچار آسیب می‌شود. از این رو ضمن ایمن‌سازی زمین بازی و مسیر حرکت کودکان از موانع و وسایل آسیب‌زا، از حرکاتی که مستلزم نیرو و مقاومت بدنی فراتر از حد کودکان خردسال است، اجتناب نمایند.

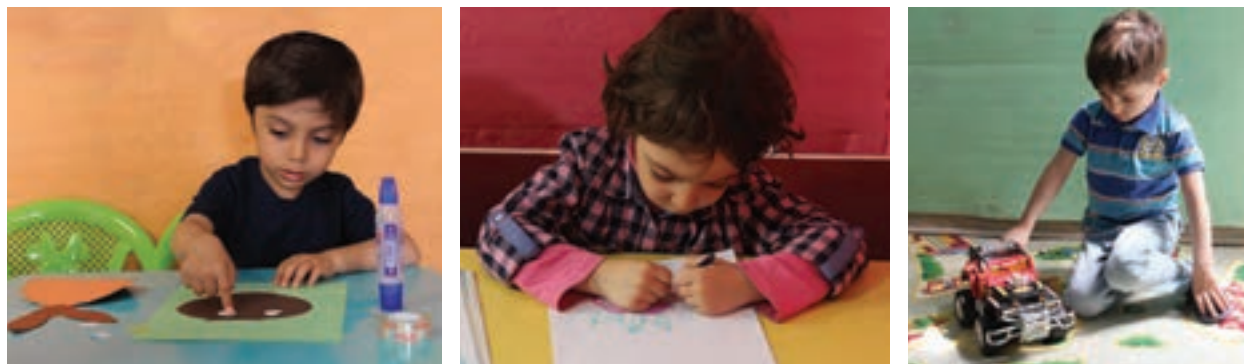
۸ تعداد کودکان: گروه‌های سه یا چهار نفره
۹ تعداد مربیان: یک مربی و یک کمک مربی
۱۰ روش کار: دو خط فرضی برای شروع و پایان بازی در نظر بگیرید. سپس کودکان را در گروه‌های سه نفره پشت خط شروع قرار دهید. آنها باید مثل خرگوش روی دو پا چمباتمه بزنند. سپس با علامت مربی، مانند خرگوش شروع به راه رفتن کنند. در این فعالیت



توجه: این بازی را با تقلید از حیوانات دیگر مانند قورباغه، پروانه و غیره می‌توان اجرا کرد.

پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

تصاویر زیر را با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی

مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک یکی دیگر از شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی است (شکل ۱). عضلات کوچک بافت‌هایی از عضلات بدن هستند که انجام حرکات ظریف مانند نقاشی، مسواک زدن و غیره را به عهده دارند. این عضلات شامل اندام‌ها و عضلات کوچک بدن مانند میچ و انگشتان دست، انگشتان پا و چشم و غیره است (شکل‌های ۲ و ۳).



شکل ۲- عضلات کوچک



شکل ۳- استفاده از عضلات کوچک

اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

- اهمیت و ضرورت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک شامل موارد زیر است:
- ۱ به رشد شناختی و یادگیری کودک کمک می‌کند، مثلاً کودک با نقاشی و تقویت عضلات کوچک دست می‌تواند نوشتن را یاد بگیرد (شکل ۳)؛
 - ۲ مهارت‌های ارتباطی کودک را افزایش می‌دهد، مثلاً کودک با اجرای فعالیت‌های گروهی مانند درست کردن یک کاردستی، مشارکت و ارتباط با
- کودکان دیگر را می‌آموزد؛
- ۳ فعالیت‌های مربوط به عضلات کوچک مانند نقاشی، کاردستی، بازی با لگو و غیره سرگرمی‌های مفیدی برای اوقات فراغت کودکان فراهم ساخته و به سلامت عمومی کودک کمک می‌کند؛
 - ۴ به رشد عاطفی کودک کمک می‌کند مثلاً کودک با نقاشی، هیجانانگ خود را بیان می‌کند (شکل ۴).



شکل ۴- نقاشی کودکان

عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک:

عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک همان عوامل مؤثر بر رشد جسمی- حرکتی است. با این توضیح که انجام فعالیت‌هایی مانند کاردستی، پازل، نقاشی و غیره در رشد این عضلات نقش مؤثرتری دارند.

انواع مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۵- مهارت‌های حرکتی

انواع مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک که هم به صورت فردی و هم گروهی انجام می‌شود، شامل موارد زیر است (شکل ۵):

- ۱ فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، کاردستی، و غیره ؛
- ۲ بازی‌ها مانند بازی با مهره‌ها، پازل و غیره ؛
- ۳ حرکات ورزشی مانند پرتاب کردن، ضربه زدن با دست و غیره .

۸-۱ هدف توانمندسازی: انواع فعالیت‌های هنری، بازی‌ها و مهارت‌خودیاری را در جهت پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک

پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات کوچک با روش‌های زیر انجام می‌شود:

- ۱ طراحی و اجرای فعالیت‌های هنری (نقاشی، کاردستی، پاره کردن کاغذ به شکل نوار برای کلاژ، رنگ‌آمیزی با انگشت و غیره) مرتبط با رشد عضلات کوچک به صورت فردی و گروهی؛ (شکل ۶)**
 - ۲ طراحی و اجرای بازی‌های مرتبط با رشد عضلات کوچک مانند بازی با مهره‌ها، نخ کردن مهره‌ها، کار با قیچی و غیره؛**
- ۲ طراحی و اجرای حرکات ورزشی مرتبط با رشد عضلات کوچک مانند پرتاب کردن، ضربه زدن با دست و غیره .
- به عوامل هفت‌گانه‌ای در روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی عضلات بزرگ (تنوع فعالیت از نظر اجرا و مکان اجرا و کاربرد ابزار، سن کودکان، تفاوت‌های فردی کودکان، نکات ایمنی و بهداشتی کودکان، و حفظ محیط‌زیست) توجه کنید.

پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی کودک

هماهنگی عضلات

- مهارت‌های هماهنگی عضلات که یکی از شاخص‌های رشد جسمی- حرکتی است، توانایی ایجاد هماهنگی بین عضلات بدن برای انجام یک فعالیت را فراهم می‌کند و شامل موارد زیر است:
- هماهنگی بین چشم و دست مانند نقاشی؛
- هماهنگی بین چشم و پا مانند ضربه به توپ؛
- هماهنگی بین دست و پا مانند نرمش‌های حرکات ورزشی دست و پا.

اهمیت پرورش هماهنگی عضلات

هماهنگی عضلات به جنبه‌های مختلف رشد کودک کمک می‌کند که مهم‌ترین آنها شامل موارد زیر است:

- ۱ کمک به رشد شناختی کودک مانند درست کردن پازل که سبب افزایش تمرکز کودک می‌شود؛
- ۲ مهارت‌های ارتباطی کودک مانند برقراری ارتباط با همسالان را در ساختن یک کاردستی گروهی فراهم می‌سازد؛
- ۳ کمک به رشد عاطفی کودکان مانند فعالیت‌های هنری و ورزشی که اوقات فراغت مفیدی را برای کودکان فراهم می‌سازد؛
- ۴ کمک به رشد مهارت‌های خودیاری کودک مانند اینکه کودک به تنهایی لباس خود را می‌تواند بپوشد.

مهارت‌های خودیاری: فعالیت‌هایی هستند که کودکان را برای انجام فعالیت‌های شخصی آماده می‌سازد مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و غیره. این مهارت‌ها آموختنی است و با سن کودک ارتباط دارد.

نکته



عوامل مؤثر بر رشد هماهنگی عضلات

عوامل مؤثر بر رشد هماهنگی عضلات عبارت‌اند از:

- ۱ رشد دستگاه‌های عصبی مانند مغز و اعصاب مرکزی؛
- ۲ رشد استخوان‌ها و عضلات بزرگ و کوچک بدن؛
- ۳ انجام تمرینات مرتبط با پرورش هماهنگی عضلات (نمودار ۱).

عوامل مؤثر در هماهنگی عضلات شامل عوامل محیطی و ارثی است. انجام فعالیت‌هایی مانند پازل، نقاشی، کاردستی و غیره از جمله عوامل محیطی مؤثر در پرورش هماهنگی عضلات است.



نمودار ۱- عوامل مؤثر بر رشد هماهنگی عضلات

انواع مهارت‌های هماهنگی عضلات

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- مهارت‌های هماهنگی عضلات

- انواع مهارت‌های هماهنگی عضلات شامل موارد زیر است:
- ۱ انواع فعالیت‌های هنری به صورت فردی و گروهی مانند نقاشی، کاردستی، و غیره؛
 - ۲ انواع حرکات ورزشی به صورت فردی و گروهی مانند پرتاب کردن، گرفتن توپ با دست و غیره (شکل ۳).
 - ۲ انواع بازی‌ها به صورت فردی و گروهی مانند بازی با لگو، جعبه اشکال و غیره؛



شکل ۳- مهارت‌های حرکتی

۱۰-۱- هدف توانمندسازی: فعالیت‌های هنری، مهارت‌های خودیاری و حرکات ورزشی را در جهت تقویت هماهنگی عضلات طراحی و اجرا کند.

روش‌های پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات

روش‌های پرورش مهارت‌های هماهنگی عضلات به شرح زیر است:

- ۱ طراحی و اجرای فعالیت‌های هنری (نقاشی، انواع کاردستی و غیره) به صورت فردی و گروهی؛
- ۲ طراحی و اجرای بازی‌ها مانند بازی با مهره‌ها، نخ کردن مهره‌ها و غیره؛
- ۳ طراحی و اجرای مهارت‌های خودیاری مانند تشویق کودک به انجام فعالیت‌های روزانه از جمله غذا خوردن، شستن دست و صورت، جمع کردن وسایل و غیره؛
- ۴ طراحی و اجرای حرکات ورزشی مانند پرتاب کردن، گرفتن و ضربه زدن به توپ.

رعایت نکات هفت‌گانه که در روش‌های پرورش مهارت‌های عضلات بزرگ آورده شده است، ضروری است.

پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- مهارت‌های حرکتی

مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل یکی از شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی است (شکل ۱).
مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل مهارت‌هایی هستند که برای برقراری تعادل بین اعضای مختلف بدن، هنگام انجام فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن از پله، لی لی کردن، پریدن و غیره صورت می‌گیرد. پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل به عوامل زیر نیاز دارد:

- ۱ رشد دستگاه‌های عصبی مانند مغز و اعصاب مرکزی؛
- ۲ رشد استخوان‌ها و عضلات بزرگ و کوچک بدن؛
- ۳ انجام تمرینات شامل انواع حرکات ورزشی و بازی‌های مرتبط با حفظ تعادل در سنین مختلف کودکی.

اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

حرکات تعادلی در تقویت سایر جنبه‌های رشد مؤثر است:

- ۱ به رشد جسمی - حرکتی کودک کمک می‌کند و سبب تقویت عضلات بزرگ و کوچک می‌شود؛
- ۲ به انجام مهارت‌های خودیاری کمک می‌کند، مانند پوشیدن لباس و کفش یا شلوار که باید کودک بتواند یک پا را بلند کند و روی یک پا بایستد؛
- ۳ به رشد عاطفی - اجتماعی کودک کمک می‌کند، مانند به‌تنهایی از پله‌ها بالا رفتن، دویدن، پریدن و غیره که اعتماد به نفس و استقلال کودک را تقویت می‌کند.

۴ به رشد و سلامت عمومی کودک کمک می‌کند. انجام حرکات و بازی‌های بیشتری را پیدا می‌کند و کودک با انجام حرکات تعادلی با محیط پیرامون می‌داندیم که بازی و حرکت سبب رشد و سلامت خود ارتباط گسترده‌تری برقرار می‌سازد و توانایی عمومی کودک می‌شود.

عوامل مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

عوامل مؤثر در رشد حرکات تعادلی شامل عوامل محیطی و ارثی است و مانند سایر شاخص‌های رشد جسمی- حرکتی، نقش مؤثری بر رشد حرکات تعادلی دارند.

انواع مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۲- مهارت‌های حرکتی

گروهی مانند عبور از موانع، پیمودن راه پر پیچ و خم و غیره؛

۳ انواع حرکات موزون تعادلی به صورت فردی و گروهی مانند انجام حرکات ریتمیک (همراه با آهنگ) و غیره.

انواع مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل شامل موارد زیر است (شکل ۳):

۱ انواع بازی‌ها به صورت فردی و گروهی مانند لی کردن، تاب خوردن و غیره؛
۲ انواع حرکات ورزشی تعادلی به صورت فردی و



شکل ۳- مهارت‌های تعادلی (بازی، حرکت ورزشی)

روش‌های پرورش مهارت‌های حرکتی حفظ تعادل

بازی‌ها و حرکات ورزشی مرتبط با حفظ تعادل به صورت فردی و گروهی انجام می‌شود. فعالیت‌های گروهی یا مشارکتی علاوه بر پرورش حفظ تعادل به رشد اجتماعی و عاطفی کودکان کمک می‌کند. روش‌های پرورش مهارت‌های حفظ تعادل شامل دو مرحله است:

۱ یادگیری مهارت‌ها؛

۲ تمرین مهارت‌ها.

در مورد تمرین مهارت‌ها می‌توان با آموزش خانواده از کمک آنان بهره‌مند شد.

برای پرورش مهارت‌های حفظ تعادل از روش‌های زیر می‌توان استفاده کرد:

۱ طراحی و اجرای انواع بازی‌های تعادلی مانند تاب خوردن، طناب بازی، پریدن، لی‌لی کردن و غیره؛

۲ طراحی و اجرای انواع حرکات ورزشی مانند روی یک پا ایستادن، عبور از موانع، راه رفتن در یک مسیر پر پیچ و خم؛

۳ طراحی و اجرای انواع حرکات موزون مانند حرکت دست‌ها و پاها با موسیقی، انجام حرکات ورزشی با موسیقی، انجام بازی‌های تعادلی با موسیقی.