

# رشد و یادگیری حرکتی

اساس نیاز سلامتی جسمی و روحی و روانی کودک

(ویژه مربیان پیش دبستانی)

تألیف

مرحس طالبی پور

سجاد عبدی



انتشارات عبدی

۱۳۹۳

عبدی، سجاد، ۱۳۶۶-	میرشناسه
رشد و یادگیری حرکتی: اساس نیاز سلامتی جسمی و روحی و روانی کودک (ویژه مربیان پیش دبستانی) / نالیف سجاد عبدی گورابی، ترجمه طائی پور کنکک لاهیجانی.	عنوان و نام پدیدآور
رشت: انتشارات عبدی، ۱۳۹۳.	مشخصات نشر
۱۶۰ ص: مصور، جدول. نمودار.	مشخصات ظاهری
978-600-5721-48-5	شابک
فیبا	موضوع
عنوان به انگلیسی: Sajad abdi, Narjes talebipour. Motor Learning and Development The basis of physical, spiritual and mental health requirement (Specially for Preschool Coaches)	موضوع
کتابنامه	موضوع
مهارت‌های حرکتی در کودکان	موضوع
نالی پور کنکک لاهیجانی، ترجمه. ۱۳۶۰-	شناسه افزود
۱۳۶۵/۲۲۳/۱۲۲ RJ	رده بندی کنگره
۱/۷۶	رده بندی دیویی
۳۱۰۳۵	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات عبدی

عنوان کتاب: رشد یادگیری حرکتی

اساس نیاز سلامتی جسمی و روحی و روانی کودک (ویژه مربیان پیش دبستانی)

مؤلفان: سجاد عبدی - ترجمه طائی پور کنکک لاهیجانی

ناشر: انتشارات عبدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ طیف نور

طرح جلد: مهدی کاس نژاد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۱-۴۸-۵

هر گونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب به صورت حرفه‌پسندی، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عرضه به صورت لوح فشرده و... بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند

مرکز نشر و پخش: رشت، صندوق پستی ۱۶۷۴-۴۱۶۳۵ انتشارات عبدی

تلفن: ۲۲۳۳۱۵۹ شماره: ۲۲۴۴۲۹۶ همراه: ۰۹۱۱۳۳۲۶۲۴۱

www.abdipublishing.com

abdipub@gmail.com

## فهرست مندرجات

صفحه	عناوین
۱۶	مقدمه
	<b>فصل اول - تعریف ورزش و بازی</b>
۲۰	دیدگاه لیبرمن
۲۰	دیدگاه پاتریک
۲۱	نتیج‌ت‌ساعات لیبرمن
۲۱	نظریه پاک‌سازی اف
۲۱	حرکات ابداعی
۲۱	نقش مربی
۲۲	بازی یک نیاز اساسی
۲۳	بازی درمانی
۲۳	بازی‌های سنین کودکی
۲۵	در اجرای بازی اصولی باید رعایت شود
۲۵	اهمیت و نقش بازی در رشد جسمانی و حرکتی
۲۵	مهارت‌های حرکتی
۲۶	توانایی جسمانی و مهارت‌های حرکتی
۲۷	رشد ادراکی - حرکتی در دوران کودکی
۲۹	ابعاد فضایی
۲۹	برنامه‌های آمادگی و درمانی
۲۹	ارزیابی رشد ادراکی - حرکتی
۳۱	بازی و رشد اجتماعی
۳۱	بازی و جایگاه اجتماعی
۳۲	آموخته‌های کودک از بازی با همسالان
۳۳	رشد اخلاقیات
۳۳	مراحل رشد اخلاقیات
۳۴	رشد اخلاقی

۳۴ ..... بازی کودک از نظر دانشمندان

## فصل دوم - تذکر خاص

۳۷ ..... فعالیت‌های غیررقابتی

۳۷ ..... فعالیت‌های بدنی برای هر فرد

۳۸ ..... بازی‌های تقلیدی

۳۸ ..... اصول تدریس به کودکان

۴۰ ..... ویژگی‌های مربی کودک

۴۱ ..... خصایص دوره‌ی پیش دبستانی

۴۴ ..... نیازهای دینی و اخلاقی کودکان پیش دبستانی

۴۴ ..... اهمیت اسباب بازی

۴۴ ..... خصوصیات اسباب بازی

۴۵ ..... اسباب بازی‌های آموزشی

## فصل سوم - شناخت مراحل رشدی و فیزیولوژیکی کودک

۴۷ ..... رشد و توسعه سیستم‌های حرکتی بدن

۴۸ ..... بازی و رشد جسمی

۴۸ ..... بازی و رشد ذهنی

۴۸ ..... فوائد فعالیت‌های بدنی منظم

۴۹ ..... ویژگی‌های کودکان ۶ ساله

۵۰ ..... تأثیر بازی بر سیستم‌های ارگانیک بدن

## فصل چهارم - تعادل مواد غذایی

۵۳ ..... فعالیت بدنی برای سلامتی کودکان

۵۳ ..... توجه به حفظ تعادل

۵۴ ..... گروه‌های غذایی برای ارتقاء سلامتی

۵۵ ..... از شیوه‌های اعمال فشار بپرهیزید

۵۶ ..... دستورالعمل‌های تعدیل مواد غذایی سنتی

۵۷ ..... اهمیت تغذیه در سیستم ایمنی کودک

۵۷ ..... مواد غذایی لازم در تغذیه کودک

۵۷ ..... پروتئین و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک

۵۸ ..... آهن و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک

۵۹	.....	کلسیم و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۰	.....	روی و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۰	.....	ویتامین C و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۱	.....	چربی‌ها و اهمیت مصرف آنها در تغذیه کودک
۶۲	.....	کربوهیدرات و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۳	.....	قند
۶۳	.....	ویتامین A و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۳	.....	ویتامین‌های گروه B و اهمیت مصرف آنها در تغذیه کودک
۶۴	.....	ویتامین C و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۴	.....	ویتامین E و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
۶۵	.....	فسفر و اهمیت مصرف آن در تغذیه کودک
		<b>فصل پنجم - شروع فعالیت بدنی و تمرینات کششی</b>
۶۷	.....	گرم کردن
۶۷	.....	فواید فیزیولوژیکی گرم کردن
۶۹	.....	سرد کردن
۶۹	.....	فواید فیزیولوژیکی سرد کردن
۷۰	.....	کوفتگی عضلانی تاخیری
۷۱	.....	چگونه کشش را انجام دهیم
۷۱	.....	راهنمای کشش
۷۳	.....	خم کردن سر به پائین
۷۳	.....	خم کردن سر به طرفین
۷۴	.....	خم کردن سر به طرفین
۷۴	.....	کشش برای صورت و گردن
۷۵	.....	کشش از طرفین ( از حالت ایستاده)
۷۵	.....	چرخش بالاتنه ( از حالت ایستاده)
۷۶	.....	کشش بالاتنه ( از حالت ایستاده)
۷۶	.....	کشش پهلو ( از حالت ایستاده)
۷۷	.....	کشش زانو به سمت سینه ( از حالت ایستاده)
۷۷	.....	کشش کشاله ران ( از حالت ایستاده)

۷۸	کشش پشت زانو
۷۸	حرکت کمرال سینه
۷۹	حرکت قیچی بازوها
۷۹	چرخش بازوها
۸۰	حفظ تعادل روی پنجه‌ها
۸۰	حفظ تعادل روی یک پا
۸۰	حرکت لانج
۸۱	کشش پشت ران‌ها
۸۲	رفتن درجا
۸۲	کشش پشت ران‌ها
۸۳	حرکت پهن اتساع
۸۳	کشش ران‌ها
۸۴	راهنمایی‌های تمرینی
۸۴	کشش‌های نشسته
۸۵	کشش بازوها و کنارهای فوقانی
۸۵	کشش بازو و ناحیه بالای پشت
۸۶	کشش کنار تنه و شانه
۸۶	کشش ساعد
۸۷	کشش میج پا
۸۷	کشش کنار ران
۸۸	کشش عضلات سه سر بازویی
۸۸	کشش بالای پشت
۸۹	کشش شانه
۸۹	بالا انداختن شانه‌ها
۹۰	فشردن مفاصل شانه
۹۰	کشش عضلات کمر
۹۱	خم کردن کمر روی ران‌ها
۹۱	خم کردن میج دست‌ها
۹۲	کشش متناوب بازوها

- ۹۲..... پرتاب بازوها
- ۹۳..... کشش کتف‌ها
- ۹۳..... کشش متناوب پاها

### فصل ششم - بازی‌های ساده و پرتحرک

- ۹۵..... نقش بازی در رشد کودک
- ۹۵..... تأثیر بازی بر اهداف مهارتی
- ۹۶..... بازی برون‌وسله
- ۹۷..... نمونه‌هایی از بازی‌های کودکانه
- ۹۷..... به کمی از این، به کمی از اون
- ۹۸..... بارون میاد سر من
- ۹۸..... شمع، گل و پروانه
- ۹۹..... شکار خرس
- ۹۹..... الاکلنگ
- ۹۹..... پریدن از روی توپ
- ۱۰۰..... گرگ‌ها و گربه‌ها
- ۱۰۰..... شکل دایره
- ۱۰۰..... حلقه‌های رنگی
- ۱۰۱..... هماهنگی با سوت
- ۱۰۱..... سنجاب در درخت
- ۱۰۱..... کشاورزها و چوب‌برها
- ۱۰۲..... زنبورهای کارگر
- ۱۰۳..... بولینگ
- ۱۰۲..... سایه
- ۱۰۳..... موش و گربه
- ۱۰۳..... گربه پنهان
- ۱۰۳..... خورشید
- ۱۰۴..... گرگ، چوپان و گوسفند
- ۱۰۴..... دو تا دم بهتر از یکی است
- ۱۰۴..... توپ دست به دست

- ۱۰۵..... مار خشمگین
- ۱۰۵..... لیلی تردبانی
- ۱۰۵..... چهار گوشه
- ۱۰۶..... پرنده‌ای در قفس
- ۱۰۶..... گل‌های باغچه
- ۱۰۶..... مسابقه اردک‌ها
- ۱۰۶..... ضربه‌ی گرگ
- ۱۰۷..... فانوس
- ۱۰۷..... بودی و دوستش
- ۱۰۷..... لیلی، پسر، دو
- ۱۰۷..... پرواز بادکنک
- ۱۰۸..... راه رفتن با جعبه
- ۱۰۸..... سواری
- ۱۰۸..... حرکت تعادلی با کتاب
- ۱۰۸..... سیب‌ها یا وسطی
- ۱۰۹..... اردک روی استخر
- ۱۰۹..... تیراندازی با توپ
- ۱۰۹..... زیباترین مجسمه
- ۱۰۹..... بازی آینه
- ۱۱۰..... آی تخم‌مرغ گندیده
- ۱۱۰..... قایم موشک
- ۱۱۰..... شک شک
- ۱۱۰..... گرگم به هوا یا بالابندی
- ۱۱۱..... به پانفته
- ۱۱۱..... من ساعت
- ۱۱۱..... حباب صابون
- ۱۱۱..... پلیس راهتمایی
- ۱۱۱..... بگو چی شد
- ۱۱۲..... توپ در سطل



۱۱۲	.....	خنده
۱۱۳	.....	کوج پرندگان
۱۱۳	.....	معما بازی
۱۱۳	.....	چشم‌بندی در حیاط و کلاس
۱۱۴	.....	بادها و ابرها
<b>فصل هفتم - اخلاقیت کودکان</b>		
۱۱۵	.....	اخلاقیت کودکان
۱۱۵	.....	تصور ذهنی
۱۱۶	.....	اثر تصور ذهنی بر رشد انگیزه و اخلاقیت
۱۱۷	.....	شناخت اخلاقیت کودکان
۱۱۷	.....	تعریف اخلاقیت
۱۱۷	.....	اخلاقیت کودک در هر زمان به سه چیز بستگی دارد
۱۱۸	.....	انگیزه برای اخلاقیت
۱۱۹	.....	انگیزه درونی
۱۱۹	.....	اثر انگیزه بر روی اخلاقیت کودکان
۱۲۰	.....	ارزیابی - پاداش - رقابت - محدود کردن احساسات
۱۲۱	.....	پیشنهادهایی برای زنده نگاه داشتن اخلاقیت کودکان
۱۲۲	.....	آنچه که نباید نگران باشید
۱۲۲	.....	اصول به کارگیری موفق تصویرسازی ذهنی
۱۲۲	.....	نگرش مثبت
۱۲۳	.....	بازی‌های حرکتی و خودشناسی
۱۲۳	.....	راههای تقویت تفکر، کنجکاوی و اخلاقیت کودکان
۱۲۴	.....	نقش محیط آموزشی در اخلاقیت کودکان
۱۲۴	.....	نقش مربی در پرورش اخلاقیت
۱۲۵	.....	تحقیقات تورنس در زمینه اخلاقیت
۱۲۵	.....	پرورش روحیه خلاق
۱۲۶	.....	روند اخلاقیت در کودکان
۱۲۶	.....	سقوط یا صعود اخلاقیت
۱۲۶	.....	ویژگی‌های کودکان پیش‌فعال

۱۲۶	تقسیم بندی کودکان پیش فعال
۱۲۷	اختلال پیش فعالی در کودکان
۱۲۷	روش های درمانی کودکان پیش فعال
۱۲۷	مشاوره و آموزش والدین
۱۲۸	اصلاح رفتار کودک در مدرسه
۱۲۹	ارزش بازی کودک
۱۳۰	ارزش ذهنی

### فصل هشتم - استعدادیابی در ورزش

۱۳۱	استعدادیابی در ورزش به مربی می تواند کمک کند تا
۱۳۲	پیش بینی رفیق ورزشی کودکان
۱۳۲	مراحل سکتور فعالیت ورزشی
۱۳۳	شناسایی ویژگی های جسمانی
۱۳۳	فهرست مهارت های جسمانی
۱۳۴	فهرست استعداد های عاطفی
۱۳۵	تعریف استعداد
۱۳۵	تعیین نقاط ضعف
۱۳۷	استعداد جسمانی تنها یک کلید است
۱۳۸	تعریف مهارت های روانی و عاطفی
۱۳۸	مهارت های عاطفی، ذاتی و اکتسابی
۱۳۸	توجه به نقاط ضعف
۱۴۴	سخنی با مربیان

### فصل نهم - ایمنی و سلامتی نوآموزان

۱۴۷	اصول مدیریت خطر
۱۴۸	دلایل آسیب دیدگی
۱۴۸	اهمیت مدیریت خطر
۱۴۸	عوامل کلیدی در ایجاد وضعیتی بی خطر
۱۴۹	سلامتی نوآموز جهت انجام فعالیت های خواسته شده
۱۴۹	ریسک و خطر
۱۵۰	وسایل شخصی از جمله زیورآلات

۱۵۰	.....	محافظت در برابر خورشید
۱۵۰	.....	عینک
۱۵۱	.....	سلامتی
۱۵۱	.....	معلولیت‌های دائم و یا موقت
۱۵۱	.....	معافیت و معذوریت ورزشی
۱۵۲	.....	مربی و اعمال محدودیت
۱۵۲	.....	جریان بادی کار
۱۵۲	.....	شرایط مناسب برای تمرین بدون خطر
۱۵۳	.....	قلدری
۱۵۳	.....	مفاد آموزش و تنیس
۱۵۳	.....	کنترل شرایط
۱۵۴	.....	علامت‌های شروع و پایان تمرین
۱۵۴	.....	پرسنل صاحب صلاحیت در سرگماهای اولیه
۱۵۵	.....	سیاست‌های تضمین ایمنی ورزشی
۱۵۷	.....	منابع

www.ketab.ir

کتاب رشد و یادگیری کودک اساس نیاز سلامتی، جسمی، روحی و روانی در جهت یادوی ترین یادگیری است و شرح مطابق توانایی و متناسب با شرایط رشدی کودکان در جهت آینده ای سالم و موفق و در دوره های زندگی اجتماعی بسیار موثر است.

با استفاده از مطالب این کتاب که برگرفته از تعالیم ارزشمند میثاقی که اساس اسلام و تحریکات مریان و لوزپیش و عثمان و اسامه و انگاه و روان شناسان کودک است، مریان محترم می تواند با دانشی وسیع تر و اطلاعاتی بیشتر در امر آموزش و پرورش کودکان عزیز جامعه اسلامی که یکی از مهمترین رسالت های مریان است، بپردازد.

تعلیم و تربیت کودکان از راه بازی و استفاده از وسایط آموزشی و تربیتی استفاده های آسان است چنانچه بیشتر روان شناسان اظهار می دارند، بازی ۷۰ درصد زندگی کودکان را تشکیل می دهد. بازی زندگی کودک نیست، اما تمام زندگی کودک بازی است. زندگی یعنی تربیت اسلام نیز در احیای و روایات متعدد و در بازی و سرگرمی کودکان تکثیر بسیار داشته است. امام صادق (ع) می فرماید:

لَعَلَّكُمْ يَتَّقُونَ حَلَالَكَ بَيْعِ سِتِّينَ

بگذار فرزندت بیست سال بازی کند

مریان با اطلاعات و آگاهی کافی از علایم و نشانه های رشد حرکتی کودکان می تواند آنان را به پرورش و تربیت جسمی و روانی و اخلاقی و عقاید و عقده های آنان رساند. و خدای تعالی در راه ایجاد جامعه ای شاد و پر توان و ارزشمند بدان گونه که مایه فرزندمان ایران زمین است، اراده کند.

خواندن کتاب رشد و یادگیری کودک اساس نیاز سلامتی، جسمی، روحی و روانی را به مریان ارجمند و حرآن کسی که به نوعی با کودک سروکار دارد و در شناخت و پرورش او در خود احساس می کند توصیه می نمایم.

امید است مطالب این کتاب با توجه به نقش خفیه و ارزنده در رشد و بازی در رشد به جابه کودک، به او کمک نماید تا از این نعمت مطلوب در جهت هر چه سگونا تر نمودن خود استفاده نماید.