

بازی و ورزش کودکان

آنچه درباره بازی و ورزش کودکان لازم است بدانیم

علی عابدی

عنوان و نام پدیدآور : بازی و ورزش کودکان: آنچه درباره بازی و ورزش کودکان لازم است بدانیم/ علی عبدی.
 مشخصات نشر : تهران : کلید آموزش ، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۷۷ ص: مصور (رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۲۶۵-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان دیگر : آنچه درباره بازی و ورزش کودکان لازم است بدانیم.

موضوع : بازی‌های کودکان

موضوع : Children's games

موضوع : ورزش برای کودکان

موضوع : Sports for children

رده بندی کتبه : GV۱۲۰۳

رده بندی دیویی : ۱۹۲۲/۷۹۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۹۱۲۱۹

بازی و ورزش کودکان

آنچه درباره بازی و ورزش کودکان لازم است بدانیم

علی عبدی

نام اثر	: بازی و ورزش کودکان
نویسنده	: علی عبدی
ویراستار	: ریحانه کلهر جهان دوست و فائزه نجفی، از موسسه «میراثاران»
صفحه آرا	: محمد سعیدی
طراح جلد	:
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۸
شمارگان	: ۱۰۰
قیمت	: ۱۵ هزار تومان
ناشر	: کلید آموزش
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۲۶۵-۰

فهرست

۷	مقدمه
۹	فرددانی
۱۱	اولین قدم اساسی برای تفریق کودکان بازی و ورزش چیست؟
۱۴	چرا بازی و ورزش صرفاً برای لذت نیست؟ کودکان نیست؟
۱۸	مگر سواد کودکان مهم نیست؟
۲۰	از چه سنی ورزش را شروع کنیم؟ چه ورزشی ببریم و بر چه نکاتی تأکید کنیم؟
۲۴	برای علاقه‌مند کردن کودک به ورزش، مادران و پدران چه نکاتی را باید بدانند؟
۳۲	چرا انتخاب مربی شایسته بسیار مهم است؟
۳۷	آیا درون‌گرایی یا برون‌گرایی کودک روی انتخاب ورزش تأثیری دارد؟
۴۰	اضطراب جدایی در ورود به محیط ورزشی را چگونه کاهش دهیم؟
۴۲	آیا کودک شما بیماری خاصی دارد؟
۴۳	نیازها و ابزارهای تمرین کودکان چه هستند؟
۴۶	تغذیه ورزشی کودکان چگونه باشد؟
۵۰	هنگام آسیب‌دیدگی چه کار کنیم؟
۵۳	نکات مهم بازی و ورزش با کودکان چیست؟ چرا وقتی می‌بازند عصبی می‌شوند یا گریه می‌کنند؟
۵۵	چطور با بازی و ورزش اعتماد به نفس کودکان را افزایش دهیم؟

- ۵۷ نیمکره‌های مغز چه اهمیتی دارند؟
- ۶۱ چگونه هر آموزشی را برای کودکان به بازی یا ورزش تبدیل کنیم؟
- ۶۳ کدام ارزش‌های خانوادگی تنش‌ها را کم می‌کنند؟
- ۶۵ چگونه پدر و مادر خوبی برای کودک ورزش کارمان باشیم؟
- ۶۸ برای پیشرفت کودکان در ورزش چه موضوعاتی مهم است؟
- ۷۰ چرا راهکارهایی برای تغییر کودکانی که اصلاً به ورزش علاقه‌ای ندارند وجود دارد؟
- ۷۲ برای معییر کودکانی که از محیط ورزش زده شده‌اند چه راهکارهایی وجود دارد؟
- ۷۴ درباره کودکان که اضافه‌وزن دارند، دانستن چه اطلاعاتی مهم است؟
- ۷۶ تا حالا به این موضوع فکر کرده‌اید؟

مقدمه

از سال ۱۳۸۵ به عنوان مربی بسکتبال افتخار داشتم تا در کنار کودکان و پدر و مادرهای بسیار زیبا باشم. اغلب شاهد آن بودم که آن قدر که باید و شاید به موضوع مهم بازی و ورزش کودکان توجهی نمی‌نمود و سطح آگاهی از اهمیت این دو موضوع بسیار اندک است. همچنین دانستم که پدر و مادرهای بازی و ورزش کودکان را صرفاً فعالیت‌هایی برای پرکردن اوقات فراغت آن‌ها می‌دانند. اغلب پدر و مادرها از مزایای پنهان بازی و ورزش کودکان مطلع نیستند و ورزش را صرفاً بازی می‌دانند و فایده مفید می‌دانند. بسیاری از آن‌ها برای حل مسائل مربوط به بازی و ورزش کودکان با چالش‌های گوناگونی روبه‌رو هستند. از چه زمانی ورزش را شروع کنند؟ چه ورزشی بزنند؟ و بسیاری مسائل دیگر.

هدف از نوشتن کتاب این بود که تجربیات چندین ساله‌ام را با شما در میان بگذارم تا آنچه برای بازی و ورزش کودکان لازم است بدانید؛ چند سالی است که عراچی بازی‌های حرکتی هدفمند را شروع کرده‌ایم و امروز بیشتر از هر زمانی بر اهمیت آن تأکید می‌کنیم و ایمان داریم که یکی از بهترین شیوه‌ها برای آموزش غیرمستقیم و لذت‌بخش به کودکان بازی است.

در این کتاب سعی کردم اهمیت بازی و ورزش کودکان را از جوانب مختلف بررسی کنم و با کمک گرفتن از داستان‌ها، لذت خواندن آن را بیشتر کنم. با خواندن این کتاب بیشتر از قبل متوجه اهمیت بازی و ورزش کودکان خواهید شد. خواهید دانست که این دو موضوع در دنیای مطلوب کودکان چه مزایای پنهان فراوانی دارد و نه تنها برای پرکردن اوقات فراغت کودکان نیست، بلکه از نیازهای ضروری برای زندگی آن‌هاست.

www.ketab.ir