

حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان

گردآوری و تدوین

مریم شریف منش

تابش ۱۳۹۱

سرشناسه : شریف‌منش، مریم، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان / گردآوری و تدوین مریم شریف‌منش.
 مشخصات نشر : اصفهان: هنرهای زیبا، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۷ص.
 شابک : ۹۷۸۹۶۴۸۸۴۷۹۹۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 موضوع : ورزش -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 موضوع : ورزش برای کودکان
 رده بندی کنگره : GV۲۶۳/ش ۴۴۵ ج ۱۳۹۱
 رده بندی دیویی : ۸۶۰۴۲۳۷۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۷۱۹۸۰



عنوان: حرکات ورزشی و سرودهای خاص کودکان

نویسنده: مریم شریف منش

ناشر: هنرهای زیبا

لیتوگرافی: نگارستان هنر

چاپ: حافظ

صحافی: سپاهان

مدیر تولید: محسن اصلانی

ناظر فنی: میترا ابرقوئیان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۴۷-۹۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

آدرس ناشر: اصفهان، بهارستان - خیابان ولیعصر - خیابان مینو - پلاک ۳۸۴

تلفن: ۶۸۱۰۷۵۰ - همراه: ۰۹۱۳۳۰۶۰۱۸۳

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ می باشد.

تقدیم به همه

مادران، پدران، مربیان و کسانی که می‌خواهند کودکان،

این کلهای بهشتی را دلسوزانه و آگاهانه برورش دهند

با کمک از درگاه خداوند متعال شروع به نگارش این کتاب نمودم تا برای خوانندگان عزیز گامی مؤثر و پویا در راه آموزش هر چه بهتر کودکان و آینده سازان کشورمان ایران باشد. در این زمینه کتابهای زیادی به مبحث تربیت بدنی و ورزش پرداخته اند ولی معمولاً رویکرد آنها به گونه‌ای بوده که کمتر به اهمیت و تاثیر آموزش حرکات ورزشی همراه با سرودهای کودکان در رشد همه جانبه کودک پرداخته اند. در تألیف این کتاب سعی شده سبک نگارش به صورت ساده و قابل فهم برای مخاطبین باشد و مخاطبین این کتاب مربیان کودکان پیش دبستانی، مربیان تربیت معلم و والدین می باشد. در فصل اول کتاب به مفاهیم و اهداف تربیت بدنی و اهمیت ورزش و بازی در دوران کودکی و تاثیر آن در آینده فرد، نوع فعالیت‌های بدنی در دوره پیش دبستانی، چگونگی رسیدن به اهداف تربیتی و اثرات جسمی و فیزیکی ورزش پرداخته شده است. فصل دوم بازی‌های پرورشی و ورزشی و نکات کلیدی و تربیتی ورزش کودکان را مورد قرار داده است. فصل سوم به ورزش درمانی و تاثیر ورزش در تقویت مغز، داشتن برنامه ریزی برای ورزش مداوم و علاقه مند کردن کودکان به ورزش را شرح داده است. فصل چهارم ورزش کودکان را از دیدگاه‌های مختلف از جمله نظرات اندیشمندان اسلامی و فلاسفه و نقش والدین در ورزش کودکان ارائه داده است. فصل پنجم تاثیر حرکات موزون و ورزشی و نقش موسیقی و حرکات موزون ورزشی در تربیت و ارائه نمونه‌های کاربردی گنجانده شده است. فصل ششم به سرودهای کودکان که همراه با حرکات ورزشی به تقویت ماهیچه‌های کودکان هماهنگی عضلانی و اندام‌ها و تاثیر آن در رشد اجتماعی کودکان پرداخته است. در پایان بر خود لازم می دانم از زحمات جناب آقای اصلانی به خاطر بازخوانی و کلیه عزیزانی که در تهیه این کتاب کمک کردند و بازخوانی کتاب تشکر و سپاسگزارم از خواننده گرانقدری که با راهنمایی ارزشمند خود از طریق آدرس ایمیل Sharifmanesh110@yahoo.com اینجانب را در تجدیدی نظر و رفع نارسایی‌های کتاب یاری نمایند.

ورزش از جمله علومى است كه ويژگى‌هاى علمى آن در ابعاد مختلف جامعه به ويژه بعد فرهنگى و اجتماعى بسيار روشن و آشكار است. همچنين در بهداشت و سلامت جسم و روح، ايجاد نشاط، افزايش قابليت‌هاى كاربردى ماهيچه ها و عضلات در هنگام انجام كارها نقش كارسازى دارد. به همين جهت است كه كشورهاي مختلف جايگاه ويژه‌اى براى تربيت بدنى و ورزش قائل هستند و سازمان‌هاى گوناگونى را براى گسترش آن ايجاد كرده‌اند. در دوره دبستان تربيت و تقويت كوك از طريق بازى امرى ضرورى است.

يكى از موثرترين وسيله‌ها براى رسيدن به وضع مطلوب در تربيت بدنى و ورزش دوره ابتدايى، بازى است. كودكانى كه بين ۷ تا ۱۲ سالگى مرحله دبستانى را مى‌گذرانند تمايل زيادى دارند كه بصورت گروهى بازى كنند. در اين دوره بازى نقش بسيار مهمى در رشد كودك دارد. فعاليت و جنب و جوش كودك در دوره دبستان بسيار زياد است. كودك به اقتضاى رشد ذهنى و حواس خود در اين مرحله قادر است مسائل و حقايق بيشتري را نسبت به دوره‌اى قبل درك كند و به قول برخى از صاحب‌نظران فعاليت‌هاى كودكان كه اغلب به شكل بازى در مى‌آيند كليد حقيقى رشد و تكامل همه جانبه آنها است.

يادگيرى از طريق انجام دادن و بازى كردن مى‌تواند كاملاً در اين مرحله تحقق يابد. بازى كودك دبستانى مى‌تواند با بسيارى از مطالب خواندنى و نوشتنى همراه باشد. بازى و تمرين بدنى براى كودكان يك امر طبيعى است. بازى همواره با انگيزه‌هاى همراه است كه كودك را تحريك مى‌كند تا اعضاى گوناگون حواس و ذهن خود را به كار اندازد و همين به كار بردن موجب رشد و تربيت او مى‌شود. بازى درست و به موقع مى‌تواند خجالت، ترس و پرخاشگرى كودكان را از بين ببرد و به نحو موثرى از حساسيت و نگرانى آنها بكاهد. كودك از طريق بازى كردن، احساسات خود را بيان مى‌كند و ترس‌ها و نگرانى‌هاى خود را ابراز مى‌دارد و گاه مسائل

و مشکلات خود را حل می‌کند. بازی از آن جا که در رشد همه جانبه کودکان دبستانی نقش بسیار مهمی دارد، باید بیش از پیش مورد توجه مربیان و معلمان قرار گیرد.

تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس اصلی در دوره ابتدایی است که اگر به درستی برای آن برنامه ریزی شود دانش آموزان را در یادگیری تمامی دروس یاری می‌دهد و زمینه تحقق اهداف کلی آموزش و پرورش را فراهم می‌کند. تربیت بدنی باید بتواند از طریق فعالیت‌های جسمانی و تمرین‌ها و ورزش‌های مخالف رشد و توسعه قوای بدنی، توانایی و استعداد های ذهنی، عاطفی و اجتماعی دانش آموزان را تسهیل کند.

درس تربیت بدنی و ورزش هرگز نباید به عنوان یکی از دروس حاشیه‌ای یا ضمیمه در دوره دبستان تلقی شود. مربیان و معلمان ورزش در دوره ابتدایی باید موارد مربوط به آمادگی جسمانی را به گونه‌ای عرضه کنند که دانش آموزان تشویق شوند تمرین‌ها و فعالیت‌های جسمی را حتی در خارج از مدرسه هم انجام دهند، زیرا یکی از اهداف مهم و درازمدت تربیت بدنی حفظ نگهداری حد مطلوب آمادگی جسمانی دانش آموزان در سال‌های آینده است. مطالعه این کتاب را به معلمان و مربیان ورزش و والدین پیشنهاد می‌نمایم.

دکتر محمدعلی

مشاور روانشناس کودک

فهرست مطالب

فصل اول: اهداف کلی تربیت بدنی و ورزش

۲	مقدمه
۲	تربیت بدنی و اهداف آن در دبستان
۳	اهمیت ورزش در دوران کودکی
۴	بازی کودک در دبستان
۵	برنامه ریزی درس تربیت بدنی
۵	مراحل فعالیت های تربیت بدنی در دبستان
۷	اردوهای ورزشی و تفریحی
۹	توصیه هایی برای بازی ها در مهد کودک و کودکستان
۱۰	برنامه مهد کودک ورزشی
۱۰	چگونه می توان به اهداف تربیت بدنی دست یافت؟
۱۲	تربیت بدنی و رفتار اجتماعی
۱۳	ایجاد علائق مربوط به تفریح و سرگرمی از طریق تربیت بدنی
۱۳	اثرات جسمی و فیزیکی ورزش
۱۴	نکات کلیدی در مورد ورزش و کودکان

فصل دوم: بازی های ورزشی

۲۰	مقدمه
۲۳	مقدمه های بر بازی های پرورشی - ورزشی
۲۳	تفاوت تربیت بدنی و ورزش
۲۴	ضرورت و اهمیت ورزش برای کودکان
۲۵	اهداف تربیتی بدنی و ورزش در دوره ی ابتدایی

- حرکات بنیادی یا پایه ای ۲۶
- اهمیت آموزش حرکات بنیادی یا پایه ها ۲۶
- تقسیمات حرکات پایه ای یا بنیادی ۲۶
- ضرورت و اهمیت آمادگی جسمانی برای کودکان ۲۷
- نحوه تدوین طرح دروس روزانه ساعت تربیت بدنی ۲۷
- نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی ۲۹
- انواع بازی های پرورشی - ورزشی و نکات اساسی آن ۳۰
- شیرین کاریها ۳۱
- بازی های کلاسی ۳۲
- ۸ توصیه برای ورزش کودکان ۳۲
- چگونه صدمات حین ورزش را کاهش بدهیم؟ ۳۳
- وظیفه مربی در اجرای بازی ها در کودکان ۳۴
- شنای بچه ها ۳۴
- چه نوع ورزشی برای کودکان مناسب است؟ ۳۵
- سوال: بهترین ورزش برای کودکی که از ورزش گریزان است، چیست؟ ۳۷
- ورزش تابستانی در کودکان ۳۸
- توصیه طب ورزشی استرالیا برای جایگزینی مایعات در کودکان و نوجوانان ۳۹
- ورزش کودکان، قانون دارد ۳۹
- ورزش های برخوردی و غیر برخوردی ۴۱
- تمرینات اختصاصی و عمومی ۴۱
- شش بازی خلاق برای کودکان ۴۲
- نکاتی تربیتی در مورد ورزش کودکان ۴۴
- فعال نگه داشتن کودکان پیش از دبستان ۴۶
- ورزش کودکان ۴۸

محدود کردن زمان تماشای تلویزیون..... ۴۸

ورزش را به عنوان یک سرگرمی نگاه کنید..... ۵۱

فصل سوم: ورزش درمانی در کودکان

مقدمه..... ۵۶

حرکات ورزشی درمانی در کودکان..... ۵۸

تاثیر ورزش بر بهبود افسردگی..... ۵۸

رشد و نمو استخوان..... ۵۹

مراقبت از قلب و رگهای خونی..... ۵۹

برنامه ریزی..... ۵۹

فصل چهارم: نگاهی به ورزش از دیدگاه های مختلف

کاهش صدمات حین بازی و ورزش..... ۶۱

نگاهی به ورزش از دیدگاه های مختلف..... ۶۴

اسلام و ورزش و بازی کودکان..... ۶۷

ورزش کودکان از دیدگاه دانشمندان..... ۶۹

افکار غلط نسبت به بازی..... ۷۰

لزوم نظارت اولیاء بر بازی کودکان..... ۷۰

ورزش در سالهای ابتدایی دبستان..... ۷۲

چگونگی فعالیتهای ورزشی کودکان..... ۷۲

فصل پنجم: حرکات موزون در کودکان

حرکت های موزون در کودکان..... ۷۴

تعریف حرکت های موزون ورزشی..... ۷۴

کاربرد و تاثیر حرکت های موزون ورزشی بر کودکان..... ۷۵

چند توصیه در اجرای آموزش حرکت های موزون ورزشی..... ۷۷

۷۸.....تمرینات حرکات موزون ورزشی.....

۸۰.....نقش موسیقی و حرکات موزون ورزشی در تربیت.....



۸۸.....موسیقی و حرکات موزون.....

۸۹.....سرودخوانی.....

۹۱.....نواختن ساز.....

۹۳.....گوش دادن به موسیقی.....

۹۵.....حرکات موزون ورزشی.....