

يتعلم الأطفال من خلال الحركة!

الحركة هي محرك النمو الصحي الشامل.
من خلال ممارسة أشكال مختلفة من الحركة، يتعلم الأطفال تقييم أنفسهم وبيئتهم وأجسادهم بشكل أفضل.



نصائح للحركة

- ← رحلاتنا اليومية مليئة بفرص الحركة. انطلق سيرًا على الأقدام أو باستخدام الدراجة الهوائية إلى روضة الأطفال، واذهب للتسوق، واجعل طفلك يتعلم التوازن والقفز فوق العقبات على طول الطريق. استخدم الدرج.
- ← قلل من "أوقات الجلوس" اليومية أمام التلفاز، والهاتف الجوال، ...
- ← استخدم الطبيعة في كل فصل من فصولها! اذهب للتنزه تحت المطر وفي أوقات الشتاء، واكتشف الغابة مع طفلك، ودع طفلك ينزلق على كومة صغيرة من الثلج، ويستحم بأوراق الشجر، ...
- ← تحرك في المنزل! انتفع من عروض التمارين عبر الإنترنت لجميع أفراد الأسرة للتعاون سويًا أو اصنع عوائق بنفسك من الصناديق القديمة.
- ← كن قدوة! الآباء النشطون يكون أطفالهم نشطين.

عن طريق الحركة...

- ...سيتقبل الطفل نفسه وجسده بصورة أفضل
- ...سيتم تدريب القلب والدورة الدموية
- ...ستدعم نمو العظام والعضلات والأعضاء بصورة إيجابية

لتوازن له تأثير إيجابي على القدرة على التركيز، المشي للخلف، مثلاً، يعزز مهارات الرياضيات.

لعبة الحركة لجميع أفراد الأسرة - لعبة البيت السحري



@Robert Kneschke - stock.adobe.com

قم برسم المنزل السحري بالطباشير على الأرض، بحيث يحتوي على العديد من العقبات. على سبيل المثال، يجب القفز لتخطي عقبات صغيرة أو التفكير في سلك طريق آخر. يتم تمييز العوائق نفسها بالعصي والحجارة أو أشياء أخرى. لا توجد حدود للإبداع. القفز فوق العوائق، السير للخلف، أو السير طوال الطريق ... الجميع يشارك!