

## ۱۵۲ بازی و تمرین برای تکامل کودکان

مرضیه پیرعلی (عضو هیئت علمی گروه کاردرمانی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

منصوره آبادیان (کارشناس ارشد کاردرمانی)

زهرا دارابی (دانشجوی کارشناسی کاردرمانی)

ریحانه محمد حسنی (دانشجوی کارشناسی کاردرمانی)

دکتر امید یقینی (فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان،

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان  
مرکز تحقیقات رشد و نمو کودکان  
مرکز جامع تکامل کودکان



## مقدمه

هر کودک در مسیر زندگی خود از موقع به دنیا آمدن تا بزرگسالی هم از نظر ابعاد بدنی و نیز از نظر توانایی های ذهنی حرکتی تغییر می کند که این تغییرات باعث می شود که یک نوزاد به یک فرد بزرگسال با توانایی های بیشتری تبدیل شود. در این بین گروهی از کودکان به دلایل مختلف از جمله مشکلات ژنتیکی، بیماری های عفونی، اختلالات ساختمانی مغزی و یا انواع مختلف بیماری های عضلانی و عصبی، سیر تکامل حرکتی و ذهنی خود را به صورت مناسب طی نمی کنند. از طرفی دیده شده است که مداخلات توانبخشی می تواند مخصوصا در کودکان زیر ۵ سال باعث بهبود عملکرد ذهنی و حرکتی این کودکان هم در کودکی و هم در آینده شود به گونه ای که تعداد زیادی می توانند در صورتی که در معرض توانبخشی مناسبی قرار بگیرند، فرد توانمندی در جامعه شوند ولی در صورتی که این اقدامات نادیده گرفته شود، شاید همیشه فردی وابسته و ناتوان در جامعه شود. کودکانی که در طیف های مختلف اختلالات تکاملی مانند اوتیسم، فلج مغزی، بیش فعالی، نقص توجه، اختلالات یادگیری، اختلال هماهنگی رشدی، تاخیر حرکتی و غیره هستند علائم متفاوتی دارند که ممکن است این علائم در بسیاری از این اختلالات به طور همزمان وجود داشته باشد مانند مشکلات توجهی و هوشیاری پایین در محیط،

مشکلات حسی، ضعف در طرحواره بدنی و آگاهی بدنی، مشکلات هماهنگی بین اندام های بدن، سرعت عمل پایین، ظرفیت پایین در حافظه، کندی در یادگیری، مشکل در حرکت های درشت و ظریف، تعادل کم و بسیاری موارد دیگر. کاردرمانی یکی از درمان های رایج توانبخشی این مشکلات است و به همراه آن ارائه تمرینات و بازی هایی که والدین بتوانند در هر موقعیتی در منزل، با انجام آن به بهبود این مشکلات کمک کنند اهمیت زیادی دارد. به همین منظور در این کتاب فعالیت هایی طراحی شده است که خانواده ها با وسایل موجود در منزل بتوانند انجام دهند و در راستای رفع این مشکلات به کودکان خود کمک کنند. بازی های این مجموعه به ترتیب رده های سنی و سطح آسان به سخت طبقه بندی شده است. که بازی های ابتدایی آن مناسب برای شدت مشکلات زیاد و سن های پایین تر است و به تدریج رده سنی و سطح پیچیدگی بازی ها افزایش می یابد.

## فهرست مطالب

بازی های نوزادان تا یک سالگی.....۵ ✓

بازی های کودکان یک تا سه سال.....۲۱ ✓

بازی های کودکان سه تا پنج سال.....۲۸ ✓

بازی های کودکان پنج سال به بالا.....۴۳ ✓

# بازی های نوزادان تا یک سالگی



## ۱- وسایل بازی مناسب کودکان زیر ۱ سال

- تا ۶ ماهگی کودک: جغجغه های دستی، فرفره، عروسک های کوچک قابل اویختن به گهواره (به ویژه اگر دارای حرکت و صدا باشند) حلقه های قابل شستشو که بتواند در دست بگیرد و در دهان بگذارد.
- ۶ ماهگی به بعد: جغجغه های پایه دار، حیوانات عروسکی تو پر، عروسک های پلاستیکی نرم که با فشار دادن، پرتاب کردن و کوبیدن روی آن صدا میدهند، اسباب بازی های کوی که صدا میدهند و حرکت می کنند) فواید این بازی تحریک شنیداری، حس عمقی، لامسه، تقویت عضلات چشم و دنبال کردن اشیا و ادراک بینایی می باشد.

## ۲- چند بازی مناسب برای کودکان زیر ۱ سال

- یک توپ کوچک نرم انتخاب کنید، آن را در یک ظرف درپوش دار بگذارید. از بچه پرسید توپ کجا رفت؟ او را تشویق کنید که در ظرف را باز کند و توپ بیرون بیفتد مثل جعبه هایی که دلکی بیرون می پرد، بیرون افتادن توپ هم برای او جالب خواهد بود. می توانید عروسک را پشتتان پنهان کنید و بعد از چند ثانیه از پشت سرتان ظاهر کنید و جلوی صورت کودکان بگیرید و با شادی بگویید: ” آره، اینجاست. هورا!“ این بازی راهی است که به کودک می آموزد که چیزهایی که او نمی بیند ممکن است وجود داشته باشد. این بازی، آموزش ثبات و پایداری شی است و برای توجه و هوشیاری مناسب است.
- ظرفهای پلاستیکی یا ظروف ماست و یا کاسه های نشکن برای این بازی مناسب می باشد. از این ظروف برای ایجاد یک برج استفاده کنید، به کودکان کمک کنید که برج را بریزد، این فعالیت به او یاد خواهد داد که نشانه گیری یک هدف را بیاموزد و باعث بهتر شدن هماهنگی چشم و دست می شود، در حالی که ریختن و چیدن را هم یاد خواهد گرفت.

- راه دیگر برای تقویت مفهوم ثبات هدف (ثبات مفهوم به این معنی است که اگر وسیله ای از جلو چشم کودک خارج می شود کودک بفهمد که هنوز آن شی وجود دارد) به وسیله مخفی کردن یک اسباب بازی صدا دار زیر پتو و یا حوله است. ابتدا اسباب بازی را به طور جزئی با پتو بپوشانید سپس صدای اسباب بازی را در بیاورید و او را تشویق کنید که اسباب بازی را پیدا کند، دوباره اسباب بازی را پنهان کنید، البته این بار به صورت کامل، بازی را تکرار کنید، در صورت پیدا کردن اسباب بازی، کودکان را تشویق کنید.

- زمان حمام را به زمان اکتشاف و بازی تبدیل کنید. قاشق های پلاستیکی و آب پاش و کاسه های پلاستیکی را در وان کودکان بگذارید، او با آنها ریزش آب را خواهد دید و از آنها لذت خواهد برد. تفریح دیگری هم می توان کرد، یک اسفنج را به کودکان بدهید اسفنج را خیس کنید، او از فشار دادن اسفنج و ریزش آب لذت می برد. این بازی باعث افزایش دقت به محیط، یکپارچگی حسی و هماهنگی چشم و دست خواهد شد.

- نزدیک کودکان بنشینید البته این کار بستگی به سن کودکان دارد می توانید او را بخوابانید. به او بگویید که قصد دارید بخوابید و چشمهایتان را ببندید، بعد از چند ثانیه چشمهایتان را باز کنید و مشتاقانه به او سلام کنید یا زمان را به او بگویید مثلاً صبح بخیر یا عصر بخیر که او زمانها را هم درک کند. دیدن چشمهای مامان که باز است و شنیدن صدای تیریکش معمولاً ایجاد خنده خواهد کرد بعد از چند دور، مکث خود را هنگام خواب بیشتر کنید احتمال هست که کودک حدود ۶ ماهتان و یا بیشتر شروع به جیغ زدن کند و یا حتی به صورت شما ضربه بزند تا شما بیدار شوید!

این فعالیت باعث ایجاد تماس چشمی و توجه بینایی می شود که برای کودکان با هوشیاری پایین و اختلالات طیف اوتیسم مناسب است.

- با کودکان به بیرون از خانه بروید، تنوعی از برگها را برای او جمع کنید، به او اجازه بدهید آنها را بلند کند و با دستانش بازرسی کند، بدیهی است که این کار با نظارت شما انجام خواهد شد. برخی از برگها را در دستتان جمع کنید تا او آنها را بازرسی کند و با جنس آنها آشنا شده و نیز دریابد که برگهای خشک صدا هم خواهد داشت. با استفاده از یک برگ بزرگ بازی دالی موشه را با او انجام دهید. این فعالیت برای ادراک حس لامسه فواید زیادی دارد.

- این بازی کمی کثیف کاری است اما برای کودکان بسیار جالب خواهد بود. کودک ۸ تا ۱۲ ماهتان را روی صندلیش یا روی زمین بنشانید. در مقابل او یک برگه و چندین غذای پوره ای رنگی که صاف شده است قرار دهید، او را تشویق کنید که با دستانش نقاشی کند، خواهید دید که او شاهکار خواهد ساخت. می توانید غذاها را در صورت اجازه پزشک بافت دار تهیه کنید (به دلیل در دهان بردن کودک) که نقاشی او بافت دار باشد. این فعالیت برای ادراک حس لامسه مفید است.

- هر بار که یک نوع بازی "دالی" با کودک انجام می شود، هزاران اتصال جدید بین سلول های مغزی او شکل می گیرد یا اتصالات قبلی پایدارتر می شود.

- در ۳ ماه اول کودک با دست و پای خودش بازی می کند و از این طریق با اعضای بدنش آشنا می شود. بنابراین اگر یک کودک کم توان نمی تواند اینگونه بازی کند والدین می توانند به او کمک کنند، بنابراین دست و پایش را تکان دهید و ماساژ دهید، انگشتانش را به دهانش ببرید و پاهایش را نزدیک صورتش بیاورید تا با اعضای مختلف بدنش بازی کند.



- کودک ظرف چند ماه اول زندگی خود می تواند با دست اشیا کوچک را بگیرد و نسبت به اسباب بازیهای رنگی و صدا دار عکس العمل نشان دهد و با چشمانش آنها را دنبال کند و غالبا آنها را به دهان ببرد در این کار به کودک کمک کنید و اسباب بازی های ساده و بی خطر و تمیز در اختیار او قرار دهید مثل جغجغه، فرفره و توپ ها و یا عروسکهای فشاری. این کار باعث بهبود هماهنگی چشم و دهان و بهبود تشخیص دهان می شود.

- دور شیشه شیر کودک پارچه هایی با رنگ های متنوع و جذاب ببندید تا همزمان با استفاده از شیشه شیر، توجه بینایی او را هم درگیر کنید.

- نوزاد را روی پارچه ابریشمی یا پنبه ای بغلتانید و اجازه دهید بدن نوزاد مستقیما با پارچه تماس پیدا کند. این کار باعث فراهم شدن تحریکات لامسه برای نوزاد می شود.

- دور دستان یا پاهای نوزاد زنگوله های کوچکی با نخ ببندید تا هنگامی که کودک دست یا پایش را تکان می دهد به صدا درآید و موجب فراهم شدن تحریک شنیداری و آگاهی از اندام ها برای کودک شود.

- تحقیقات نشان می دهد : نوزادان نسبت به حرفهای “کودکانه” والدینشان واکنش نشان می دهند، یعنی به همان صداهای بلند و بچه گانه ای که بزرگترها موقع حرف زدن با آنها از خودشان در می آورند وقتی با نوزادتان با لحنه کودکانه حرف می زنید، در واقع با او ارتباط برقرار می کنید و او را تشویق می کنید صداهایی را در پاسخ به شما از خودش درآورد. این کار موجب تقویت مهارت های زبانی او می شود. همین طور که دارید با لحن کودکانه با نوزادتان حرف می زنید، او را نزدیک صورت تان نگه دارید و مستقیم به چشم هایش نگاه کنید.

• تحقیقات نشان می دهد: وقتی برای نوزادان موسیقی پخش می شود، به طور ناخودآگاه به آن واکنش نشان می دهند چون در رحم مادر با ریتم، صدا و حرکت آشنا شده اند. ضبط صوت کوچکی را کنار نوزادتان بگذارید. یک موسیقی یا لالایی ملایم برایش پخش کنید.

\* موسیقی هایی که ملودی تکراری دارند خیلی برای نوزاد آرامش بخشند چون این نوع موسیقی شبیه به صداهایی است که او در رحم مادر می شنیده است.

\* ضمناً می توانید صدای ماشین ظرفشویی یا لباسشویی را ضبط کنید و برای او پخش کنید. این صداها نیز شبیه به صداهای رحم است که او در دوران جنینی آنها را می شنیده است.

• انجام بازی هایی که بینایی نوزاد را تحریک می کنند و باعث می شوند او بیشتر از چشم هایش استفاده کند، تقویت قدرت بینایی او را تا سطح عالی تضمین می کنند. این بازی را مدام با نوزادتان انجام بدهید چون به رشد مغز او کمک می کند ( مثل تمام بازی ها حواس تان باشد ببینید نوزادتان چه وقت خسته می شود و می خواهد بخوابد یا بازی دیگری بکند). شی ای را که رنگ روشن دارد جلوی صورت او بگیرید برای آنکه توجه او را به شی جلب کنید، آن را آهسته به اطراف و این طرف و آن طرف حرکت بدهید وقتی مطمئن شدید توجه او جلب شده است و دارد به آن نگاه می کند، آهسته آن را به چپ یا راست حرکت بدهید. سپس شی را به آرامی به طرف جلوی صورت نوزاد برگردانید و بعد آن را به جهت مخالف حرکت بدهید و یک بار حرکت جلو و عقب را تمرین کنید : شی را جلوی صورت نوزاد بگیرید و به آرامی آن را به عقب ببرید. سپس به جلو بیاورید. او را تشویق کنید با نگاهی آن را دنبال کند.

- تحقیقات نشان می دهد : واکنش های ما نسبت به صداها و حرکت های نوزاد تاثیر بسزایی در رشد مغز او و تبدیل شدن این عضو مهم بدن به یک ارگان فکری و عاطفی دارد. ترکیب صدا و تصویر به نوزاد شما کمک می کند در ذهنش بین چیزی که می بیند و صدایی که می شنود ارتباط برقرار کند. این مسیله باعث رشد بیشتر مغز او می شود. جغجه ای را جلوی صورت نوزادتان بگیرید و آرام آن را به این طرف و آن طرف تکان دهید. همین طور که جغجه را تکان می دهید. شعر ساده ای مثل شعر زیر را برایش بخوانید :

” جیرینگ جیرینگ بالا، پاپین. جیرینگ، جیرینگ، این ور ،اون ور.”

\* در قسمت های مختلف اتاق بایستید و جغجه را تکان دهید. در حین انجام این کار ببینید آیا نوزاد سرش را به سمت جهتی که صدا می آید حرکت می دهد یا نه. سپس پیش نوزادتان برگردید و جغجه را توی دستش بگذارید و دوباره شعر را برایش بخوانید. نوزاد عاشق آواز است و بعدها که زبان باز می کند، سعی می کند صداهایی را که شنیده است تقلید کند.

- تحقیقات نشان می دهد : نوزادان در ۲ ماهگی می توانند حالت هایی را که در چهره اطرافیانشان است تشخیص بدهند، حالت هایی مثل خشم، شادی، اندوه و ... نوزادان در بدو تولد می توانند افراد و اشیایی را که در فاصله بین بیست تا سی سانتیمتری چشم هایشان قرار دارند، خیلی خوب ببینند. روبه روی نوزادتان بنشینید و کارهایی کنید تا توجه اش به شما جلب شود و به صورت شما نگاه کند. بعد سعی کنید حالتهای مختلفی به صورتتان بدهید و صداهای گوناگونی از خودتان در آورید. انجام این بازی باعث می شود کودک سعی کند از چشم ها و گوش هایش بیشتر استفاده کند و در نتیجه قدرت بینایی و شنوایی او تقویت می شود. آوازی برایش بخوانید. سعی کنید در حین گفتن کلمات در حرکات لب و دهانتان اغراق باشد، طوری که نوزاد به راحتی حرکت ها را از هم دیگر تشخیص دهد. چشم هایتان را باز و بسته کنید. زبانتان را بیرون بیاورید. با دهان تان شکلک های مختلفی در آورید. با لب هایتان صداهای مختلفی در آورید، مثل سوت، فوت، پوف. با حالت اغراق سرفه کنید یا خمیازه بکشید.

- تحقیقات نشان می دهد: “بو کردن” اشیا اتصالات بین سلول های مغزی نوزاد را افزایش می دهد البته باید توجه داشت که نوزاد باید در کمال آرامش این مسایل را تجربه کند. به همین دلیل، بزرگترها باید با حالتی بسیار محبت آمیز اشیا را در اختیار او قرار دهند و اجازه دهند که او سر فرصت آنها را بو کند. برای این کار می توانید به همراه کودکتان بیرون بروید و شاخه گلی را با هم بو کنید یا پرتقالی را که به تازگی قاچ زده اید به بینی اش نزدیک کنید تا بو کند.

- تحقیقات نشان می دهد: تقویت کردن عضلات ران نوزاد برای سینه خیز رفتن و راه رفتن او در آینده بسیار مهم است. تا وقتی که این بازی را با ملایمت انجام دهید، اصلاً موجب ناراحتی نوزادتان نمی شوید و او از انجام این بازی لذت می برد. نوزادتان را به پشت روی تشک بخوابانید و مچ پاهایش را بگیرید و با احتیاط زانوهایش را صاف کنید وقتی پاهایش صاف شد، با انگشت هایتان به آرامی به کف پاهایش ضربه بزنید. او به طور ناخودآگاه انگشت هایش را جمع می کند و زانوهایش را خم می کند. این تمرین مشابه دوچرخه سواری است.

- نورون های بینایی از حدود دو ماهگی شروع به شکل گیری می کنند. تحریک دید نوزاد به ایجاد این اتصالات در مغز او کمک می کند.

- \* تابیدن نور اتاق خواب روی اشیا باعث ایجاد سایه های متنوعی روی دیوار اتاق می شود. این سایه ها شکل های مختلفی دارند که برای کودک جذاب است و نگاه او را به خود جلب می کنند.

- \* عروسکی را از سقف آویزان کنید. سایه هایی که با تکان خوردن آن ایجاد می شود توجه نوزاد را به خود جلب می کند و رشد بینایی اش را افزایش می دهد.

- \* وقتی نوزادتان کمی بزرگتر شد، با کمک دست هایتان سایه های مختلفی را ایجاد کنید تا به آنها نگاه کند.

- وقتی نوزاد در رحم مادر است، می تواند صدای افراد مختلف را از هم تشخیص دهد. طبق نظر متخصصان مغز، وقتی نوزاد صدای زیری را می شنود (مثل وقتی که بزرگترها با لحن شیرین به زبان کودکانه با او حرف می زنند) قلبش تندتر می زند. افزایش ضربان قلب نشان دهنده این است که نوزاد در وجودش احساس امنیت و شادی می کند. شعر ساده ای را انتخاب کنید و آن را با لحن کودکانه و به صدای بلند برای نوزادتان بخوانید. بعد همان شعر را دوباره با صدای آهسته بخوانید. در حین شعر خواندن، به واکنش نوزادتان نسبت به این دو نوع صدای مختلف دقت کنید. روش های متفاوت در گوشتی، آهسته، بلند یا حتی جیغ را امتحان کنید اگر در شعری که میخوانید کلمه ای هست که فکر می کنید کوچولویتان معنی آن را می فهمد، آن کلمه را بلند تر از بقیه بخوانید.

- بادکنکی را از سقف آویزان کنید. دقت کنید ارتفاعش به اندازه ای باشد که شما بتوانید به آن دست بزنید ولی دست نوزادتان به آن نرسد. همین طور که دارید پوشک نوزاد را عوض می کنید، بادکنک را آهسته حرکت دهید. طولی نمی کشد که نوزادتان مجذوب بادکنک می شود و دستش را دراز می کند تا آن را بگیرد. وقتی پوشک را عوض کردید، نوزادتان را بلند کنید و بگذارید به بادکنک دست بزند. می توانید عکس های خانوادگی تان را هم بالای سر نوزادتان قرار دهید تا به آنها نگاه کند. برای این کار می توانید از عروسکی استفاده کنید و عکس ها را با کمک نخ به آن آویزان کنید.

- ضبط صوتی را کنار نوزادتان بگذارید. بعد شروع به حرف زدن با او کنید و او را تشویق کنید به صحبت های شما جواب بدهد. صداهایی را که نوزاد در جواب شما از خودش در می آورد ضبط کنید. بعد آن صداها را برایش پخش کنید و ببینید چه واکنشی نشان می دهد. آیا نوزادتان با شنیدن این صداها هیجان زده می شود؟ آیا به آن ها جواب می دهد؟ اگر می بینید نوزادتان از گوش دادن به صداهای ضبط شده خوشش می آید، صداهای دیگری را امتحان کنید. مثلا صداهایی که در طبیعت به گوش می رسند (صدای پرندگان، صدای آب)

- از همان روزهای آغازین پس از تولد، پس از حمام کردن کودک، او را در جای گرم و نرمی بدون لباس خوابانیده و تمامی بدن او را به آرامی و با نوک انگشتانتان با روغن بدن یا لوسیون ماساژ دهید. پاها و بازوانش را به آرامی باز و بسته کنید. او را به شکم بخوابانید و سر، گردن، کمر، کف پاها و انگشتانش را به آرامی نوازش کنید. بسیاری از کودکان با ماساژ دادن آرام و ریلکس می‌شوند. این فعالیت نه تنها به آنها کمک می‌کند که حس لامسه‌شان تقویت شود، بلکه به آنها آگاهی از بدن خودشان را می‌دهد. در تمامی طول ماساژ به حالات و نشانه‌هایی که کودک به شما منتقل می‌کند، توجه کنید و در صورتی که او خسته و بیقرار شد، ماساژ دادن را متوقف کنید.

- ” لگد زدن ” به اشیاء هم مهارت های حرکتی نوزاد را پرورش می دهد و هم خیلی برای او لذت بخش است. اشیاء رنگارنگی را به مچ پای نوزادتان ببندید. می بینید که خیلی زود توجه کودکان به آن ها جلب می شود و با خوشحالی شروع به لگد زدن می کند. بسیاری از کفش های بافتنی که والدین به پای کودکان می کنند ،پنجه های رنگارنگی دارند. نوزادان خیلی دوست دارند این پنجه های رنگارنگ را تماشا کنند و با پاهایشان به آن ها لگد بزنند. جفجغه یا زنگوله ای را مقابل پاهای نوزادتان آویزان کنید. سپس به او نشان بدهید چطور به آن لگد بزند.

- نوزادتان را به شکم روی زمین بخوابانید و خودتان هم در مقابلش روی زمین بخوابید. اسباب بازی جذابی را مقابلش بگذارید. البته ان را در فاصله ای بگذارید که دستش به آن نرسد. اسباب بازی را به عقب و جلو حرکت دهید ( جفجغه یا توپ های زنگوله ای برای این بازی مناسبند). نوزاد با دیدن توپ و شنیدن صدای آن توجهش جلب می شود و سعی می کند توپ را بگیرد و احتمالا در حین این کار کمی خودش را به سمت جلو می کشد. بگذارید توپ را در دست هایش بگیرد و وقتی این کار را کرد حسابی او را تشویق کنید. موفق شدن در این بازی اعتماد به نفس زیادی را در کودک به وجود می آورد.

- وقتی به نوزادتان یاد می دهید چطور اشیا را از یک دستش به دست دیگرش بدهد، در واقع دارید به تقویت جریان های عصبی در مغز او کمک می کنید. این بازی مهارت های حرکتی کوچک کودک و نیز هماهنگی بین دست ها و چشم های او را هم تقویت می کند. نوزادان معمولاً بین ۳ ماهگی تا ۶ ماهگی شروع به دست به دست کردن اشیا می کنند. جغجغه کوچکی را توی یکی از دست های کودکتان بگذارید. بعد همان دستش را که جغجغه توی آن است را تکان بدهید. به او نشان دهید چطور جغجغه را از یک دست به دست دیگرش بدهد. این کار را در دو مرحله انجام بدهید:

دست خالی اش را روی جغجغه بگذارید. او به طور ناخودآگاه آن را می گیرد. انگشت های دست اولش را از دور جغجغه باز کنید و به دست دیگر بدهید.

- نگاه کردن در آینه برای کودک خیلی لذت بخش است و باعث می شود که او از زاویه ی دیگری با خودش آشنا شود. در حالی که کودک را رو به جلو در آغوشتان گرفته اید، جلوی آینه بایستید. به اعضای مختلف بدنش - چشم، بینی، دهان، دست و غیره اشاره کرده، نام آن را بگویید. سپس یک گام به کنار بروید، به طوری که داخل آینه دیده نشوید. حال از کودک بپرسید «نی نی کجا رفت؟» دوباره به جلوی آینه بیایید. بازی قایم‌باشک توانایی حسی و آگاهی کودک و همینطور پایداری شی (وجود شی در حالیکه در معرض دیدگان کودک نیست) را قوی می کند.

- کودکتان را روی زمین بنشانید. حوله ای را بردارید و آن را روی سر و صورتتان بیندازید. همزمان با برداشتن حوله و نشان دادن صورتتان به کودکتان بگویید: "دالی موشه!" این بازی معمولاً منجر به خنده کودک می شود و هر چه بیشتر آن را انجام دهید، جذاب تر و بامزه تر می شود. حوله را روی سر کودکتان بیندازید و ببینید آیا آن را برمی دارد یا نه. یادتان باشد هر دفعه که حوله را برمی دارید بگویید: "دالی موشه! بازی های "دالی موشه" به کودکان می آموزد چیزهایی که ناپدید شده اند دوباره بر می گردند. درک این مسیله باعث می شود که اعتماد کودک به والدین و اطرافیانش بیشتر شود. داشتن یک رابطه ی محکم و عمیق با کودک به او کمک می کند در آینده تنش های معمول زندگی را بهتر تحمل کند.

- با انجام یک سری بازی ها می توانید مهارت های حرکتی کوچک انگشتان را در کودکان تقویت کنید. اشیای بی خطر مختلفی را در اختیار کودکان قرار دهید تا با آن ها بازی کند. می توانید این کار را با پیمانه های مخصوص اندازه گیری، توپ و سایر اسباب بازی های کوچک شروع کنید. شی ای را توی دستش بگذارید و بعد تشویقش کنید آن را رها کند. جعبه ای در اختیارش بگذارید تا اسباب بازی های مورد علاقه اش را توی آن بیندازد و بعد آن ها را از توی آن بیرون بیاورد. تشویقش کنید شی ای را به شما بدهد و بعد آن را به او برگردانید. ببینید آیا می تواند دو تا شی را همزمان توی یک دستش نگه دارد یا نه (این کار احتمالاً کمی برایش دشوار است).

- با مجموعه ای از حلقه های بزرگ و کوچک می شود بازی های زیادی را به منظور رشد ذهنی کودک انجام داد. حلقه ها را از بزرگ به کوچک یا کوچک به بزرگ یا هر روش دیگری روی هم بچینند. حلقه ها را پرتاب کند. حلقه ها را دور انگشت هایش بیندازد. حلقه ها را توی دهانش بگذارد. حلقه ها را بچرخاند.

- تصاویر بچه های شاد و خندان و گریبان را از مجله ها جدا کنید. عکس های رنگی بهتر است. آن عکس ها را به کودک نشان دهید در مورد احساساتی که در آن عکس ها به تصاویر کشیده شده است با کودکان حرف بزنید. تصاویر یک چهره شاد و غمگین در ذهن کودک شما نقش می بندد و اتصالات جدیدی را در مغز او ایجاد می کند.

- واکر یا دیگر اسباب بازی های چرخ دار به کودک شما اجازه می دهد مهارت جدید قدم برداشتن را تمرین کند. صندوقچه های چرخ دار یا حتی جاروبرقی نیز در حدود سن ۱سالگی یک اسباب بازی مهیج برای نوزاد به حساب می آیند. او می تواند به این اسباب بازی ها چنگ بیندازد، بایستد و چند قدمی با آن ها راه برود. فقط حواستان باشد این وسایل به قدر کافی سنگین باشند تا وقتی کودک شما به آن ها تکیه می کند، چپه نشوند. به او اجازه بدهید با این اسباب بازی های مهیج مهارت راه رفتن را تمرین کند



- بین ۹ تا ۱۲ ماهگی، کودک شروع به درک اشیاء مختلفی که به هم ربط دارند، می کند و به این فکر می کند که آنها چه ارتباطی با هم دارند. برای تمرین کردن این مهارت، چند قطعه مکعب، دایره یا شکل دیگر را به او نشان دهید، سپس آنها را در ظرفی که سوراخ مربع شکل یا دایره شکل دارد، بیندازید. دوباره آنها را از ظرف خارج کرده و از کودک بخواهید آنها را از جای مربوط به خودشان داخل ظرف بیندازد. با این تمرین اولین پایه های تفکر درباره اشیاء و روابط آنها با هم در ذهن کودک ساخته می شود.

- اسباب بازی هایی که کودک بتواند آن را دنبال خود بکشد برای کودک در این سن بسیار کاربردی و جذاب است. برای مثال ماشین های اسباب بازی که در جلوی ماشین یک نخ دارد و کودک می تواند آن را دنبال خود بکشد. این کار برای بچه ها بسیار لذتبخش است و موجب تقویت مهارت های حرکتی آن ها می شود.

- اسباب بازی هایی که قابلیت اتصال به یکدیگر را دارند، این امکان را فراهم می سازد که کودک از این قطعات برای افزایش هماهنگی بین چشم و دست و همچنین تقویت عضلات ظریف دست خود استفاده کند. تلاش کودک برای اتصال قطعات به یکدیگر جهت تقویت هماهنگی چشم و دست و تقویت مهارت های حرکتی ظریف کاربرد دارد.

- عروسک های انگشتی و نمایشی ابزاری هستند برای شخصیت پردازی و اجرای نمایش. کودکان علاقه زیادی به داستان و قصه و نمایش دارند و از این طریق قوه تخیلشان درگیر و تقویت می شود. شما می توانید با دست خود عروسک های انگشتی را حرکت دهید و نمایش اجرا کنید.

- بازی با اسباب بازی هایی که بتوان روی هم قرار داد و بعد با دست آنها را ریخت و از ریختن آن صدای جالبی تولید شود برای کودکان جذاب است. بازی های ساختنی که کودک بتواند به هر روشی با آن ها بازی کند و در هر مرتبه بازی به یک روش متفاوت آن ها را روی هم قرار دهد باعث پرورش خلاقیت در کودک می شود، علاوه بر آن باعث تقویت مهارت های دست ورزی در کودکان می شود.

- بازی کردن با کتاب های پارچه ای که تصاویری با رنگ های روشن و با کیفیت دارند قدرت بینایی نوزادان را تقویت می کند. کتاب های پارچه ای برای این گروه سنی مناسب هستند چراکه جنس نرم این کتاب ها، نوزاد را تشویق به لمس آن ها می کند. کودک به سمت کتاب چنگ انداخته یا آن را میان انگشتان خود نگه می دارد این کار در نهایت منجر به افزایش قدرت و مهارت حرکت انگشتان و دستان او می شود.

- درحالی که کودک درحالت طاقباز خوابیده روبان های رنگی با ارتفاع های متفاوت بالای سر کودک اویزان کنید و شروع به تکان دادن آن ها کنید تا کودک با چشمانش شروع به دنبال کردن آن ها کند. این کار موجب تقویت مهارت تعقیب دیداری در کودک می شود.

- گوش کودک را با انواع صداهای مختلف آشنا کنید. این کار موجب تقویت مهارت ادراک شنیداری و خصوصا توجه شنیداری در کودک می شود. برای مثال صدای پاره کردن یا مچاله کردن کاغذ یا زورق را برای کودک ایجاد کنید. روش دیگر این است که حبوبات مختلف را داخل ظروف مختلف بریزید و شروع به تکان دادن آن ها کنید تا کودک صدای آن ها را بشنود و متوجه تفاوت بین صداهای ایجاد شده بشود.

- اسباب بازی‌هایی که به سطوح مختلف می‌چسبند و کودک برای جدا کردن آن‌ها بایستی از قدرت دست و انگشتان خود استفاده کند برای افزایش قدرت عضلات دست کودک مفید هستند. می‌توانید در زمان حمام کردن هم از این اسباب بازی‌ها استفاده کرده و آن‌ها را به سطوح مختلف بچسبانید تا کودک تشویق شود آن‌ها را جدا کند.

- کودکان با توجه به روابط علت و معلولی، حل کردن مسایل را یاد می‌گیرند. بدین معنی که وقتی دکمه‌ای را فشار می‌دهند، یک رشته را می‌کشند یا نقطه خاصی از یک اسباب بازی را لمس می‌کنند، پاسخ یا واکنشی دریافت خواهند کرد. این پاسخ ممکن است به صورت چشمک زدن یا شنیدن آهنگ یا صدای خاصی باشد. بنابراین بازی کردن با اسباب بازی‌هایی که واکنش خاصی به کودک بدهند به درک روابط علت و معلولی در کودک کمک خواهد کرد.

- اسباب بازی‌های مختلف را با چسب به سطحی بچسبانید و کودک را تشویق کنید که آن‌ها را جدا کند. برای هر اسباب بازی، مقدار مناسبی چسب را بپسندید و آن را به سطح مدنظر بچسبانید. این کار را برای تمام اسباب بازی‌ها تکرار کرده و در مقابل کودک شروع به جدا کردن آن‌ها کنید تا کودک تشویق شود به تقلید از شما این کار را تکرار کند.

- ایجاد یک مسیر از موانع برای کودک شما واقعاً می تواند به هماهنگی اندام ها و افزایش قدرت حل مسئله او کمک کند، کودک در هر مرحله از رشد حرکتی خود اعم از غلتیدن، سینه خیز رفتن، چهار دست و پا یا راه رفتن می تواند این بازی را انجام دهد. برای ایجاد یک مانع، به تعدادی از اشیاء مانند بالش، جعبه، بلوک یا صندلی نیاز خواهید داشت. نوزادان باید مفهوم “جهت یابی” را درک کنند، به این معنا که باید راهی بیابند و همواره مسیر و مجرای طبیعی یک مسیر قابل استفاده نیست، زیرا اغلب آنها فقط از ساده ترین راه و به شیوه خود حرکت می کنند. کودک خود را در نقطه شروع قرار دهید و سپس خودتان به انتهای مسیر بروید و او را صدا کنید و با انتخاب هر مسیر درست او را ستایش کنید تا از هر مانع نرم و صافی عبور کند. او باید صعود کند تا بالاخره به شما برسد.

- یک جعبه خالی را با روسری های رنگارنگی که همگی به هم گره خورده اند، پر کنید. کودک را تشویق کنید که آن را بیرون بکشد. این فعالیت برای تحریک کنجکاوی کودک شما به اندازه کافی جذاب است. شما به یک جعبه خالی و تعدادی روسری های سبک وزن و رنگارنگ نیاز دارید. تمام روسری ها را به هم گره زده و سپس آنها را در جعبه خالی قرار دهید. کمی از انتهای آخرین روسری را بیرون بگذارید تا به اندازه کافی توجه فرزندتان را جلب کند و آن را گرفته و روسری ها را تا انتها بیرون بکشد. کمی که کودک بزرگتر شد می توانید او را آموزش دهید که چگونه روسری را در جعبه قرار داده و دوباره تکرار کند

# بازی های کودکان یک تا سه سال



- کودکان را روی زمین در مقابلتان بنشانید و یک ماشین اسباب بازی را روی زمین حرکت دهید او را تشویق کنید که بعد از شما این کار را انجام دهد سعی کنید که رفت و آمد ماشین را با او ادامه دهید و سپس ماشین را هل داده تا با برچی که با مکعب ها یا کاسه ها ساخته شده برخورد کند این کار کنترل اشیا در دست و هماهنگی چشم و دست و توجه بینایی را به او یاد خواهد داد.

- چندین شی بافت دار را به کودک بدهید، مثلاً یک تکه مقوا، روسری نرم، تکه های چمن و ماسه و ... حتماً تا انتهای بازی در کنار او باشید و مراقب باشید چیزی را در دهانش نگذارد. همراه هم همه چیز را بازرسی کنید تا از این طریق هماهنگی بین اطلاعات دیداری و لامسه برای او ایجاد شود و بفهمد چیزی که می بیند چه جنسی دارد.

- در سن ۱ سالگی، انواع وسایل نقاشی در اختیار او قرار دهید و در صورتی که نمی تواند مداد در دست بگیرد از رنگ انگشتی استفاده کنید ولی مراقب باشید که آن را در دهان نبرد.

- روی یک پارچه بزرگ خز دار از کودک بخواهید در صورتی که تاپ و شلوارک پوشیده روی آن غلت بزند و خودمان هم می توانیم همراه کودک این کار را انجام دهیم تا کودک لذت بیشتری ببرد و یا می توانیم از کودک بخواهیم روی آن پارچه فعالیت مورد نظر خود مانند نقاشی را انجام دهد. این فعالیت برای حس لامسه و کودکانی که از تماس لمسی و بدنی دوری می کنند مناسب است.

- به کودک اجازه دهید ژله و کته وکنجد و مواد غذایی این چینی را با دست بخورد. این فعالیت برای خودآگاهی و تنظیم حس عمقی و هماهنگی انگشتان کودک مناسب است .

- برای از بین بردن ترس کودکان در برابر تاریکی، کمک گرفتن از بازی هایی که در تاریکی میتوان آنها را انجام داد مفید است.
- مانند بازی نور و سایه که در تاریکی انجام می شود. در بازی نور و سایه پدر یا مادر با انگشتان دستشان و حرکت آن، می توانند روی دیوار شکل های مختلفی از جمله پرنده یا حیوان بسازند. (این کار در یک اتاق تاریک به همراه یک چراغ قوه انجام میشود). توجه و تمرکز، ادراک بینایی، از بین رفتن ترس از تاریکی از فواید این تمرین است.
- از کودک بخواهید روی زمین نشسته و پاهایش را از هم باز کند. توپی را به سمت او هل دهید و از او بخواهید توپ را بگیرد. با پرتاپ توپ به سمت راست و چپ کودک و با افزایش سرعت توپ تمرین را سخت تر کنید. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارتهای حرکتی و تمرکز مناسب است.
- برای کودک اسباب بازی های رنگی و یا وسایل آشپزخانه رنگی تهیه کنید و به او کمک کنید که اسباب بازیهای با رنگ مشابه را در کنار هم بگذارد. مثلاً سیب قرمز و ماشین قرمز و توپ قرمز باید در یک طرف باشد. در این بازی به او کمک می کنید که کم کم با هم رنگی و سپس رنگها آشنا شود.
- به مرور مهارتهای دستی کودک گسترش پیدا می کند: انواع سازه ها (لگوها)، وسایل خانه داری، پازل های مختلف، مدل های کوچک از وسایل واقعی مثل رادیو، چرخ خیاطی، دوربین و وسایل ورزشی برای او بسیار جالب است و یکی از مهم ترین علاقه کودک در این سن، قصه گوش دادن و نقاشی کردن است. مثلاً مادر ابتدا هر پاراگراف را برای کودک بخواند و بعد از آن، پاراگراف را به صورت نمایش عروسکی برای کودک بازی کند.

- از کودک بخواهید سکه ها را داخل قلق یا عدس را داخل بطری آب معدنی بیاندازد، یا به جای عدس از خلال دندان استفاده کنید. این تمرین برای افزایش توجه و تمرکز و هماهنگی چشم و دست مناسب است.

- مقداری شن را توی سینی در مقابل کودک قرار دهید و از او بخواهید با استفاده از انگشتانش روی شن ها نقاشی بکشد. این تمرین موجب تقویت حرکات ظریف انگشتان می شود. بازی کردن با یخ و اسباب بازی های ژله ای درون سینی نیز به منظور تقویت سرعت عکس العمل و مهارت های ظریف انگشتان برای کودکان مفید و جذاب است

- از کودک بخواهید روی سطح شیب دار قل بخورد. این فعالیت موجب تحریک سیستم وستیبولار کودک شده و تمرینی برای تقویت نگه داشتن و کنترل سر در فضا است.

- یک ظرف آب در اختیار کودک قرار دهید و از او بخواهید با یک تکه اسفنج آب را از درون ظرف خالی کند. یا با استفاده از اسفنج به گلدان آب بدهد. این تمرین برای تقویت و تنظیم حس عمقی مناسب است.

- سبد کوچکی به پشت کودک بسته و از کودک بخواهید توپ ها را از روی زمین جمع کرده و داخل سبدش بیاندازد. این تمرین موجب تقویت مهارت های حرکتی، افزایش دامنه حرکتی دست و تمرکز می شود.

- بازی های گروهی مانند قایم باشک، خاله بازی، عمو زنجیر باف (افزایش مهارت های ارتباطی و کلامی، بهبود روابط اجتماعی، یادگیری قوانین و رعایت آن، افزایش اعتماد به نفس کودک، تقویت حس همکاری، تقلید)



- انواع پازل و جورچین بخصوص پازل اعضای بدن انسان یا حیوانات کمک به آموزش مفاهیم، اشکال، درک اعضای بدن، هماهنگی چشم و دست، عبور از خط وسط، ادراک بینایی، جهت یابی و افزایش توجه می کند مثلا برای پازل ساخت آدمک، که باید اعضای بدن را درست در جای خود بچیند تا آدمک بوجود آید، ابتدا کودک را مقابل آینه ببرید و اعضای بدنش را به او نشان دهید و چندین بار برایش تکرار کنید حتی دست و پا را به آینه بچسبانید تا بیشتر توجه کند و بعد برای درست کردن پازل، ابتدا یکبار خودتان آدمک را درست کنید تا کودک ببیند بعد آن را خراب کنید و دوباره از نو بچینید و از کودک بخواهید فقط قطعه آخر مثل پا را بچیند و بعد از کودک بخواهید تا به کمک شما و راهنمایی شما پازل را خودش کامل خراب و از نو بچیند.

- انواع صفحه ی سوزنی و یا انواع پگ مورد در سایز های مختلف (آموزش اشکال، مفاهیم، رنگ ها، اندازه ها، تقویت حرکات ظریف، توجه). مثلا چیدن انواع استوانه ها از بزرگ به کوچک در یک ردیف یا چیدن تمام استوانه های هم رنگ در یک ردیف بدون در نظر گرفتن سایز و اندازه آنها و یا قرار دادن مثلث، مربع، دایره در جای خود و...

- برای آموزش لگو ها، پازلها و پگ بوردها: ابتدا از نوع بسیار ساده و تکمیل شده ی آن استفاده کنید و تکمیل شده ی آن را مقابل کودک قرار دهید و بعد به او نشان دهید که آن را چگونه خراب می کنید و بعد در مقابل کودک خودتان شروع به چیدن آن کنید و آن را بسازید تا او ببیند و قطعه آخر را از کودک بخواهید تا سر جایش بگذارد، وقتی با کار آشنا شد قطعات بیشتری را بردارید تا او بچیند و در نهایت تمام قطعات را بردارید تا او به تنهایی بچیند.

- این بازی راهی برای آرام کردن کودک در زمان شلوغ کاری و هیجان زیاد است: کودک درون جعبه کارتنی قرار می‌گیرد و در این فضای محصور روی کف و دیواره کارتن شروع به نقاشی می‌کند.

- با کشیدن دور تا دور دست خود و کودک روی کاغذ یا مقوا، از کودک بخواهید دور دستش را با قیچی در بیاورد و بعد تشخیص دهد کدام دست متعلق به مادرش و کدام یک متعلق به خودش است. ادراک بینایی، تقویت مهارت های ظریف و دستی، توجه، قیچی کردن، تشخیص بزرگی و کوچکی از فواید این تمرین است.

- روی تخته تصویر آدمکی را بکشید، سپس از کودک بخواهید رو به آن بایستد و شما نقاطی از پشت بدن کودک را لمس کنید. از کودک بخواهید محل لمس شده روی بدنش را روی آدمک نشان دهد. این تمرین باعث تقویت آگاهی بدنی می‌شود.

- در غیاب کودک تعدادی شکلات به صورت پراکنده روی فرش قرار دهید. از کودک بخواهید همان تعداد شکلات را پیدا کند. هر چه نقش فرش شلوغ تر باشد و رنگ شکلات ها به رنگ فرش نزدیک تر باشد فعالیت دشوارتر می‌شود. این تمرین برای بهبود تمرکز و تشخیص شکل از زمینه مناسب است.

- با استفاده از چندمانع یک مسیر مارپیچ ایجاد کنید و از کودک بخواهید بدون برخورد با موانع از این مسیر عبور کند. این تمرین باعث آگاهی فضایی کودک می‌شود.

- با قرار دادن نخ و مهره در اختیار کودک از او بخواهید تسبیح یا گردنبند درست کند. این تمرین برای بهبود توجه و تمرکز و تقویت مهارت‌های دستکاری کودک مناسب است.

- در یک تمرین ساده از کودک بخواهید تا توپ‌های کوچک پلاستیکی را با فوت کردن درون نی از درون رول دستمال کاغذی عبور دهد. (فواید آن: توجه و تمرکز، تقویت دم و بازدم)

- کودک را روی یک تاب به صورت نشسته قرار و او را به صورت خطی (فقط در یک جهت نه در جهات مختلف) حرکت می‌دهیم و از او می‌خواهیم در همین وضعیت که در حال حرکت است در یک بازی توپ‌گیری شرکت کند به این صورت که مادر توپ را برای کودک می‌اندازد و کودک باید توپ را بگیرد و آن را از خط وسط بدن خود عبور دهد و در طرف دیگرش روی زمین که سبد توپ قرار دارد بیندازد و در پایان تعداد توپ‌هایی که توانسته است در سبد بیندازد را می‌شماریم و به او امتیاز می‌دهیم. این بازی باعث تقویت یکپارچگی حسی، هماهنگی چشم و دست و توجه بینایی می‌شود.

- کودک را روی تاب به صورت نشسته قرار دهید و یک چوب یا میله پلاستیکی بلند یا حتی پشه کش به دست او بدهید و از او بخواهید تا فرض کند که در قایق نشسته و باید پارو بزند و با ریتم پارو زدن او برایش موسیقی پخش کنید و تاب را هر ۵ دقیقه یکبار متوقف کرده و در جهت دیگری حرکت دهید. (فواید: حفظ تعادل، تحریک حس وستیبولار و عمقی، عبور از خط وسط، هماهنگی دو طرفه، هماهنگی چشم و دست، توجه شنوایی)

## بازیها کودکان سه تا پنج سال



- یکی از بازی های عالی در هوای گرم تابستان درست کردن یک ظرف آب پر از توپ های کوچک رنگی است. کودک میتواند ضمن بازی، شمارش و رنگ ها را هم یاد بگیرد یعنی به تعداد شماره های روی لیوان ها، توپ های رنگی بیندازد یا توپ های هم رنگ را درون یک لیوان بیندازد.

- خمیر بازی یا مقداری گل را داخل یک سینی یا روی یک پلاستیک فریزر پهن کنید و روی آن با یک میله ی کوچک یک شکل هندسی، یک حرف الفبا، یا یک عدد بکشید. تعدادی مهره در اختیار کودک قرار دهید و از کودک بخواهید با قرار دادن مهره ها روی خطوط تصویر شما، آن را مشخص و دورچینی کند. تمرینی مناسب برای توجه و تمرکز و تقویت مهارتهای دستکاری و حرکات ریز دست است.

- از کودک بخواهید با خمیر بازی، اشکال حیوانات یا صورت انسان یا حروف الفبا و اعداد را درست کند. (افزایش تون و قدرت عضلات، افزایش مهارت های ظریف و دستکاری اشیا، آموزش اعداد و ...)

- طرز تهیه خمیر بازی در منزل: درست کردن خمیر بازی بسیار ساده است و خیالتان راحت است که دیگر هیچ گونه مواد شیمیایی در آن نیست و اگر کودک آن را در دهانش گذاشت جای نگرانی نیست چون فقط از آرد و نمک تهیه شده است. برای درست کردن خمیر بازی به مواد زیر نیاز دارید: یک پیمانه آرد+ یک پیمانه آب+ ربع پیمانه نمک + دو قاشق روغن و یک قاشق کرم تارتار (از فروشگاههای قنادی تهیه شود). این مواد را با هم مخلوط کنید و روی شعله ی ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید حدود ۳ دقیقه یا کمتر وقت میبرد، زمانی که سفت شد دیگر به دست نمی چسبد از روی شعله بردارید و بگذارید که سرد شود و بعد به چند قسمت تقسیم کنید و رنگ غذا به هر قسمت اضافه کنید و خوب ورز بدهید. حدود ۶ ماه هم قابل استفاده است البته بعد از هر بار استفاده باید درون پلاستیک بگذارید و در یخچال قرار دهید.

- انواع خانه سازی، لگو و سازه: ابتدا به کودک ایده دهید تا با کمک این لگوها چه شکلی درست کند مثلاً برج یا پل یا شکل مورد نظر را از روی شکل الگو (راهنمای خود بازی) به کودک نشان دهید بعد میتوانید در مرحله اول خودتان آن را یکبار در مقابل کودک درست کنید، در مرحله دوم آن را خراب کنید و دوباره شروع به ساختن آن کنید و از کودک بخواهید قسمت یا قطعه آخر را بسازد، در مرحله سوم از خود کودک بخواهید تا شکل را خراب کند و خودش شروع به ساختن آن کند و در حین ساختن به او کمک کنید.

- از کودک بخواهید با استفاده از آهنربا قطعات آهنی داخل سبد را جدا کند. (یا وسایل آهنی منزل که آهنربا به آن می چسبد را پیدا کند) این تمرین باعث توجه و هوشیاری و تنظیم حس عمقی می شود.

- وسایل کودک را داخل شن، ماسه، خاک، پنبه و موارد مشابه پنهان کنید و از او بخواهید آن ها را پیدا کند. این تمرین موجب تقویت توجه بینایی و لامسه می شود.

- از کودک بخواهید روی زمین سرامیک شده راه برود به صورتی که پایش را روی خطوط بین سرامیک ها قرار ندهد و از داخل سرامیک ها حرکت کند. این تمرین موجب تقویت توجه بینایی و لامسه می شود.

- روی کاغذ یا روی زمین با چسباندن کاموا یا نوارچسب ماز درست کنید. (منظور از ماز، مسیرهای مارپیچ و تو در تویی است که دارای انشعابات و بن بست هستند و باید از یک سمت آنها وارد شد و از سمت دیگر خارج شد) از کودک بخواهید مسیر باز را پیدا کند واز آن عبور کند. این تمرین باعث آگاهی بینایی فضایی کودک می شود.

- روی زمین با پشت سرهم گذاشتن نقاطی با استفاده از قرار دادن علامت (با رنگ، چسب کاغذی، قرار دادن تیکه های مقوا یا پارچه و...) مسیری ایجاد کنید. از کودک بخواهید به صورت چهاردست و پا با گذاشتن دست ها و پاهایش روی نقاط مشخص شده حرکت کند. یعنی در هر لحظه هر یک از زانوها و کف دست های کودک باید روی یکی از نقاطی که شما مشخص کرده اید قرار داشته باشد و به همین صورت مسیر را تا آخر طی کند. این تمرین باعث بهبود طرحواره بدنی و آگاهی بدنی و توجه بینایی کودک می شود.

- از کودک بخواهید رژه رفتن را در قالب بازی تمرین کند. به این صورت که با گفتن عدد یک ابتدا دست و پای راست را به سمت جلو حرکت دهد و سپس با گفتن عدد دو دست و پای چپ را جلو بیاورد. و همین حرکت را در مسیر مشخصی تکرار کند. (حرکت دادن همزمان دست و پای یک سمت بدن و سپس سمت دیگر) این تمرین باعث هماهنگی حرکتی بین اندام ها می شود.

- تعدادی بادکنک را باد کرده و سر هر یک را داخل یک لیوان قرار دهید. از کودک بخواهید از فاصله ی معین با شلیک توسط آب پاش یا شلنگ آب، بادکنک ها را از روی لیوان ها بیندازد. این تمرین برای هماهنگی چشم و دست، جهت یابی و تمرکز مناسب است.

- تعدادی مکعب در رنگ های مختلف در اختیار کودک قرار دهید. سپس با استفاده از مداد رنگی و روی کاغذ الگویی از روی هم گذاشتن مکعب های رنگی را بکشید (مثلا یک مکعب زرد و روی آن یک مکعب آبی و ...) و از کودک بخواهید الگویی که شما کشیده اید را با روی هم گذاشتن مکعب هایش درست کند. این کار برای بهبود مهارت کپی کردن کودک و تمرین توالی و همچنین تمرکز مناسب است.

- قفل و کلید در اختیار کودک قرار دهید تا با استفاده از کلید قفل را باز کند. این تمرین برای تقویت مهارت‌های دستکاری کودک مناسب است.

- وسایل مورد نیاز: آبرنگ، کاغذ، نی نوشابه

از کودک بخواهید تا با آبرنگ روی کاغذ، با رنگ های مختلف یک شکل بکشد و قبل از خشک شدن با نی روی ابرنگ ها را فوت کند تا پخش شود. (دقت بینایی، رشد مهارت های ظریف)

- میتوان هنگام توپ بازی کردن با کودک یک محدوده مشخصی را تعیین کرد تا کودک درون محدوده خاص قرار گیرد و از بیش فعلی و بی قراری او کاسته شود و بتواند حریم شخصی خود را درک کند و کم کم بشناسد. مثلا یک حلقه ی بزرگ ورزشی برای کودک بگذاریم و یک حلقه برای خودتان و جایگاه قرار گیری شما و کودک در حین بازی در داخل همین حلقه است و فقط در محدوده درون همین حلقه حق حرکت و جنب و جوش دارید و توپ هایی که برای همدیگر می اندازید یا شوت میکنید باید در داخل حلقه باشد و اگر کسی خارج از حلقه بیندازد بازی را می بازد.

- فعالیت هایی از قبیل این که در هر ردیف کدام شکل با بقیه تفاوت دارد برای ادراک بینایی و توجه مناسب هستند. (از لحاظ ظاهر مثلا همه ی اشکال خروس دو تاجه هستند ولی یکی از خروس ها سه تاج دارد و یا این که مثلا همه ی اشکال حیوانند و یکی درخت و ...)



- تقلید راه رفتن حیوانات موجب خودآگاهی کودک از اندامهای خود و وضعیت بدن، تقویت مهارت‌های حرکتی و هماهنگی می شود.  
راه رفتن خرگوشی: جهش روی دو پا و دست‌ها  
راه رفتن کانگورو: جهش روی دوپا  
راه رفتن خرس: باسن را بالا گرفته و چهار دست و پا راه برود  
راه رفتن خرچنگی: به پشت بخوابد، با بالا آوردن دست و پا تنه را از سطح زمین بلند کند و حرکت کند.

- وسایل مورد نیاز: نخ و مهره های کوچک رنگی که سوراخ داشته باشند.  
از کودک بخواهید مهره های رنگی را به ترتیبی که شما می گوئید مثلا زرد، قرمز، آبی، سبز و ... داخل نخ یا سیم های پلاستیکی کند و دستبند یا گردنبند درست کند. تقویت حرکات ظریف، توجه و تمرکز، ادراک بینایی، شناخت رنگ ها از جمله فواید این تمرین است.

- سرگرمی های وصل کردنی: غذای مخصوص هر حیوان را به خودش وصل کنید یا وسایل مورد نیاز هر شغل را به خودش وصل کنید.

- کودک را به اتاق تاریک برده و نور چراغ قوه را روی عروسک هایی که به شکل حیوان هستند که از دیوار یا سقف اویزانند بتابانید و به کودک بگوئید که نور چراغ قوه هر کدام از عروسک ها را که روشن کرد باید او اسم عروسک را بگوئید و صدای آن را در بیاورد. به جای عروسک میتوانید از عکس حیوان استفاده کنید و به دیوار بچسبانید. این تمرین به ادراک بینایی، تحریک بینایی، توجه و تمرکز، کمک به تقویت عضلات چشم کمک می کند.

- از کودک بخواهید به وسیله کاموا یا نخ و پولک، دور بدن ماهی، لب و بال و دم آن را با چسب روی کاغذ بچسباند (فواید آن: تمرین مهارت های حرکتی ظریف، هماهنگی چشم و دست، چسب زدن، توجه و دقت)

- وسایل مورد نیاز: کارتن میوه (موز، سیب، پرتقال)

یک کارتن بزرگ تهیه کنید و دو حفره به اندازه جای دست های کودک روی آن ایجاد کنید و از کودک بخواهید تا دست های خود را وارد حفره کرده و اشیای مختلف مثل انواع میوه و یا ... را لمس کند سپس کودک به شما بگوید چه چیزی را لمس کرده است. قبل از آن ابتدا اشیای مربوطه را به کودک نشان دهید و اجازه دهید لمس کند و اطمینان پیدا کنید نام آنها را می داند سپس تمرین بالا را انجام دهید. این تمرین به ادراک و تشخیص حس لامسه کمک می کند.

- تعدادی از اسباب بازی های کودک را مقابل او قرار دهید و هر بار از او بخواهید آنها را به شیوه ای دسته بندی کند. مثلاً آن اسباب بازی هایی که هم رنگ هستند را جدا کند. دفعه ی بعد آن هایی که هم شکل هستند را کنار هم بگذارد و سپس آنهایی که بزرگ تر هستند را جدا کند. این تمرین به درک بهتر کودک از مفهوم تشابه و شناخت هم‌رنگی، هم شکلی و اندازه کمک می کند و استدلال او را درگیر می کند.

- می توان یک حلقه بزرگ ورزشی یا تویوپ را مقابل کودک قرار دهید و از او بخواهید برای ورود به استخر توپ از درون این حلقه یا تویوپ باید شیرجه بزند و درون استخر توپ فرود آید یا اگر استخر توپ در اختیار نبود روی بالش نرم فرود آید. این بازی به هماهنگی حرکتی و سرعت عمل کمک می کند.

- از کودک بخواهید به پشت روی زمین بخوابد. یک توپ متوسط را با یک نخ به صورت آویزان بالای سر کودک به حرکت در آورید (ارتفاع توپ به اندازه ای باشد که کودک برای زدن توپ کمی از سطح زمین جدا شود و رو به جلو خم شود) از کودک بخواهید توپ را با دست یا پا بزند. برای سخت تر شدن تمرین می توان روی سطحی در مقابل کودک تعدادی استوانه یا لیوان پلاستیکی قرار داد و از کودک خواسته شود با توپ استوانه ها را مورد هدف قرار دهد. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارت‌های حرکتی و تمرکز مناسب است.

- از کودک بخواهید روی زمین دراز کشیده و توپ را با پاهایش از روی زمین بلند کند و بالای سر بیاورد. سپس با دست آن را گرفته و داخل سبد بالای سرش بیندازد. این تمرین برای تقویت مهارت‌های حرکتی، هماهنگی حرکتی و یکپارچگی حسی کودک مناسب است.

- در اتاق به کودک یک اسباب بازی را نشان دهید و بگویید وسایلی را که در اتاق هم‌رنگ آن اسباب بازی هستند به شما نشان دهد، که به درک هم‌رنگی و توجه بینایی کودک کمک می کند.

- با استفاده از مقوا از هریک از اشکال هندسی تعدادی در بیاورید (مربع، مثلث، دایره) و روی یک سطح مشخص از زمین آن ها را به صورت نامنظم بچسبانید. از کودک بخواهید تنها با گذاشتن پای خود روی یک نوع شکل هندسی از یک طرف به طرف مقابل برود. مثلاً فقط میتونی پاهاتو روی مربع ها بذاری و به اون طرف بری. این بازی به ادراک بینایی فضایی و توجه دیداری کمک می کند.

- چند کاسه ی کوچک مقابل کودک قرار داده و زیر یکی از آنها گوی کوچکی قرار دهید. سپس در مقابل کودک کاسه ها را چند بار جابه جا کنید. از کودک بخواهید کاسه ای که گوی زیر آن است را نشان دهد. این بازی به توجه بینایی کمک می کند.

- وسایل مورد نیاز: سبد رنگی، توپ های رنگی کوچک به رنگ های مختلف، کش یا طناب

در این فعالیت یک سبد کوچک رنگی را با کش یا طناب به دور کمر کودک ببندید و از کودک بخواهید در بازی توپ گیری، فقط باید توپ هایی که هم رنگ سبد دور کمرش به طرف او می آیند را بگیرد و داخل سبد بیندازد. (فواید بازی: تقویت حرکات ظریف، توجه بینایی، شناسایی و تشخیص هم رنگ ها)

- موانعی بر سر راه کودک قرار دهید و از او بخواهید جفت پا از روی موانع بپرد. به تدریج فاصله ی موانع را برای سخت تر شدن تمرین کم کنید تا مهارت های حرکتی و تعادل کودک تقویت شود.

- یک تخته ی چوبی یا یک آجر روی زمین قرار دهید تا کودک رو آن بایستد. تعدادی توپ را در سمت راست و تعدادی در سمت چپ کودک قرار دهید و از کودک بخواهید با خم شدن به پهلولی راست و چپ توپ ها را با دست هل بدهد. برای دشوار تر شدن تمرین می توانید در هر سمت کودک هدفی تعیین کنید تا کودک توپ ها را به سمت آن بزند. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارتهای حرکتی و تمرکز مناسب است.

- یک تصویر از یک کتاب داستان مقابل کودک قرار دهد و از او بخواهید داستانی برای آن بسازد. (تقویت مهارت های کلامی)

- تمرین حفظ تعادل و یکپارچگی حسی

میتوان با کنار هم گذاشتن یونولیت های پایه دار باریک که عرض آن تقریباً برابر پهنای عرض کف پای کودک باشد جاده و مسیری درست کرد و از کودک بخواهید روی آن بایستد و قدم بردارد. او باید بتواند تقریباً تعادل خود را روی آن حفظ کند.

- تعدادی سنگ در اندازه ها و شکل های مختلف در اختیار کودک قرار دهید تا با استفاده از آنها شکل یک آدمک یا خانه یا درخت و.... بسازد. این تمرین باعث تقویت مهارت های ظریف دست و ادراک بینایی می شود.

- کودک را در مقابل خود قرار دهید و از او بخواهید به شما نگاه کند. سپس ترتیبی از چند حرکت را با بدن خود انجام دهید و از کودک بخواهید حرکت شما را با بدن خودش تکرار کند و به تقلید از شما بپردازد. مثلاً دست راستتان را روی بینی گذاشته و سپس به پای راستتان بزنید و از کودک بخواهید او نیز همین کار را تکرار کند. به تدریج با استفاده از حرکت هایی که اندامهای دو سمت مخالف بدن را درگیر کند، مثلاً دست راست و پای چپ و با افزایش تعداد حرکاتی که در یک مرحله انجام می دهید و همچنین با افزایش سرعت انجام حرکات فعالیت را برای کودک دشوارتر کنید. این تمرین به تقلید و برنامه ریزی حرکتی کمک می کند.

- چندشکل هندسی (مربع، مثلث، دایره و ...) به صورتی که با هم تداخل داشته باشند و قسمتی از هر شکل داخل شکل دیگر قرار گرفته باشد بکشید (شکل‌ها یکدیگر را قطع کرده باشند) و از کودک بخواهید دور هر شکل را با رنگ خاصی رنگ کرده و شکل‌ها را به این صورت از هم جدا کند. این بازی به ادراک بینایی فضایی، تشخیص شکل از زمینه و توجه دیداری کمک می‌کند.

- کودک به حالت چهاردست و پا قرار گیرد. پا و دست یک سمت را بالا بیاورد و با دست توپ‌ها را به داخل سبد پرتاب کند. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادل، هماهنگی و تمرکز و توجه می‌شود. (همین تمرین را با بلند کردن پا و دست مخالف تکرار کنید).

- چند توپ در مقابل کودک و یک سبد پشت سر او در فاصله‌ی مناسب قرار دهید و از کودک بخواهید در حالت نشسته توپ‌ها را از مقابل خود بردارد و به پشت سر خود و درون سبد پرتاب کند. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارت‌های حرکتی و تمرکز مناسب است.

- با وصل کردن لوله‌های دستمال کاغذی به هم یک مسیر تونلی درست کنید و از کودک بخواهید توپ کوچکی را از داخل آن عبور دهد. سپس از کودک بخواهید وسط این تونل مقوایی را گرفته و آن را بلند کند. تعدادی توپ کوچک در یک سبد در سمت راست کودک و یک سبد خالی در سمت چپ او قرار دهید و از کودک بخواهید با منحرف کردن و تکان دادن لوله توپ‌ها را وارد تونل کرده و از درون تونل، از داخل سبد سمت راست به داخل سبد سمت چپ هدایت کند. این تمرین برای تمرکز کودک مناسب است.

- وسایل مورد نیاز: سه تا جعبه جا کفشی یا سه تا کاسه
- ۳ عدد جعبه ی جا کفشی یا کاسه در ابعادی که تقریباً به اندازه پای کودک باشد در اختیار او قرار دهید و از کودک بخواهید تا یک پایش را روی یکی از آنها و پای دیگرش را روی جعبه دوم قرار دهد و برای قدم اول، در حین اینکه روی آن دو جعبه ایستاده جعبه سوم را خم شود و از روی زمین بردارد و جلوی پایش قرار دهد و یک پایش را از جعبه دوم بردارد و روی جعبه سوم قرار دهد و دوباره برای قدم دوم جعبه دوم را بردارد و جلوی پایش بگذارد و پایش را از جعبه اول بردارد و روی جعبه دوم بگذارد و همین طور قدم زدندش را ادامه دهد. در مرحله پیشرفته تر یک توپ هم در یک دستش بدهیم تا به همراه داشتن توپ مسیر را طی کند. یکپارچگی حسی و حرکتی. تقویت مهارت های حرکتی درشت و ظریف، توجه و تمرکز، ادراک بینایی و حفظ تعادل از فواید این تمرین است.
- داخل یک ظرف شفاف مقداری آب بریزید. تعدادی سنگ در اندازه های مختلف تهیه کنید (از خیلی بزرگ تا کوچک). روی ظرف در ارتفاع بالاتری از مقدار آب داخل آن، نقطه ای را مشخص کنید. از کودک بخواهید با انداختن سنگ داخل ظرف، آب را به نقطه ی مشخص شده برساند (سطح آب نباید بالاتر برود یا کمتر باشد) این تمرین باعث درک مفهوم اندازه، حجم و تقویت مرکز می شود.
- روی زمین تصویر چند دایره از بزرگ به کوچک بکشید به صورتی که داخل هر دایره یک دایره کوچکتر باشد (مثل یک تخته دارت). از کودک بخواهید در فاصله ی مناسبی از دایره ها قرار بگیرد و تکه ابری را به سمت آن پرتاب کند. هرچه ابر در دایره کوچکتر قرار بگیرد امتیاز بیشتری دارد. این تمرین برای تقویت تمرکز و تنظیم حس عمقی مناسب است.

- از کودک بخواهید با استفاده از شابلن نقاشی کند. یا با گذاشتن دست یا پای خود روی کاغذ و یا یک تخته وایت برد و کشیدن خط دور انگشتانش، شکل دست یا پای خود را بکشد. این تمرین به هماهنگی چشم و دست کمک می کند.

- از کودک بخواهید انگشت خود را روی یک نقطه روی زمین گذاشته و دور آن بچرخد. این فعالیت برای قدرت تمرکز کودک، تحریک وستیبولار و هماهنگی مناسب است.

- وسایل مورد نیاز: کارتن، توپ کوچک به اندازه توپ پینگ پنگ  
روی یک کارتن به اندازه ی یک دروازه کوچک متناسب با اندازه توپ با چاقو ببرید، از کودک بخواهید با دو انگشت خود (انگشت اشاره و میانی) توپ را به درون دروازه بفرستد و گل بزند. می توانید روی کارتن شکل زمین فوتبال را بکشید. این تمرین باعث بهبود حرکات ظریف، توجه و تمرکز می شود.

- ساختن کاردستی های ساده با کاغذ (از طریق تا کردن، قیچی کردن، چسب زدن) ساختن موشک کاغذی، قایق، کلاه، پاکت نامه، این فعالیت باعث هماهنگی حرکتی و تقویت حرکات ظریف می شود.

- تعدادی کش و یک بادکنک باد شده در اختیار کودک قرار دهید و از کودک بخواهید با انداختن کش دور یک دست و باز کردن کش با دور کردن انگشتان از هم، کش ها را دور بادکنک بیندازد. این تمرین برای تقویت مهارت دستکاری و حرکت ظریف دست کودک مفید است.



## • تمرین حافظه دیداری

وسایل مورد علاقه ی کودک را دو به دو تهیه کنید (مثلا دو تا گردو، دو تا درنوشابه، دوتا شکلات، دو تا پاک کن) و این اشیا را در دو ردیف چهارتایی و در کنار هم بچینید به گونه ای که از هر نوع فقط یکی در هر ردیف داشته باشیم مثلا یک گردو در یک ردیف و گردوی دیگر در ردیف دیگر باشد بعد اجازه دهید به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه کودک به آنها نگاه کند و جای آنها را به خاطر بسپارد. سپس لیوان های یکبار مصرف را به صورت برعکس روی آنها بگذارید و آنها را بیوشانید و به صورت تصادفی و یا به انتخاب خود کودک یکی از لیوان ها را بردارید و از کودک بخواهید که حدس بزند در زیر کدام لیوان از ردیف مقابل شی مشابه وجود دارد. مثلا به صورت تصادفی لیوان را که برداشتید میبینید که زیر آن شکلات بوده سپس از کودک بخواهید تا بگوید در زیر کدام لیوان از ردیف مقابل شکلات وجود دارد. این کار را می توانید همین طور ادامه دهید.

• از کودک بخواهید روی کاغذ نقاشی بکشد و سپس با چسباندن کاموا نقاشی اش را رنگ کند. این بازی برای تقویت مهارت چشم و دست و حرکات ظریف مناسب است.

• دو سبد در دو انتهای یک مسیر قرار دهید و داخل یکی از آنها توپ های کوچک و متوسط قرار دهید. از کودک بخواهید در حالیکه روی یک پایش می پرد (لی لی) توپی را از داخل سبد یک طرف به داخل سبد طرف مقابل برساند. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادلی کودک و تمرکز و توجه می شود.

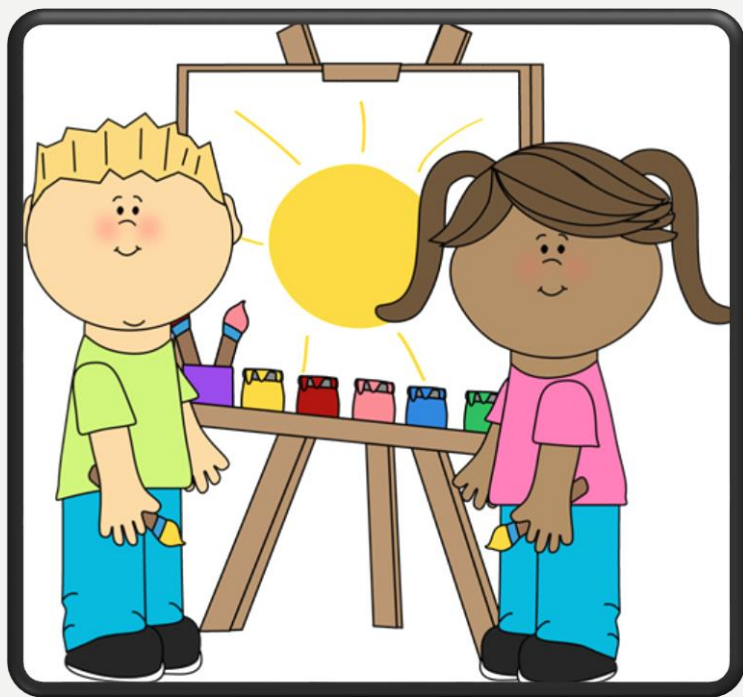
• از کودک بخواهید روی یک پا بایستد و توپ را به داخل سبد پرتاب کند. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادلی کودک و تمرکز و توجه می شود.

- مادر تصاویری روی کاغذ بکشد که قابلیت داستان سازی یا مرتب کردن بر مبنای وقایع داستان دارد و از کودک بخواهد تا برای تصاویر داستان بسازد یا میتواند از کارت هایی که بیانگر یک داستان هستند استفاده کنید و از کودک بخواهید آن ها را به ترتیب وقایع داستان بچیند. این بازی باعث تقویت مهارت های کلامی، خیال پردازی، خلاقیت و توجه می شود.

- در مقابل کودک مکعب های رنگی را با ترتیب مشخصی روی هم بچینید و پس از چند ثانیه آنها را به هم بریزید و از کودک بخواهید آنها را به همان ترتیب قبلی بچیند. از تعداد مکعب های کم شروع کنید و با افزایش تعداد و تنوع رنگی مکعب ها فعالیت را دشوارتر کنید. این بازی نیز برای تقویت حافظه کوتاه مدت و تمرکز مناسب است.

- روی زمین با استفاده از نوارچسب کاغذی چند مسیر پیچ در پیچ بکشید به صورتی که همه ی این مسیرها به ترتیب از سمت راست شروع شوند، یکدیگر را قطع کنند و در سمت چپ ترتیب آنها عوض شود (مثلا اولین مسیر در آخر قرار بگیرد). در انتهای یکی از مسیرها خوراکی یا اسباب بازی کودک را قرار دهید و از کودک بخواهید مسیری که به خوراکی یا اسباب بازی می رسد را پیدا کرده و به سمت آن حرکت کند. (هر بار خوراکی را در انتهای مسیر دیگر قرار دهید) این بازی به ادراک بینایی و توجه دیداری کمک می کند.

## بازیهای کودکان پنج سال به بالا



- آبرنگ و یک سطح مناسب برای نقاشی (شیشه یا کاغذ یا تخته) روی زمین قرار دهید و از کودک بخواهید در حالت ایستاده و با پا، با استفاده از آبرنگ روی سطح مورد نظر نقاشی بکشد. این تمرین موجب تقویت مهارت‌های تعادلی، حرکتی و ترسیمی کودک می‌شود.

- دسته دو قاشق یکبار مصرف را بهم بچسبانید و از کودک بخواهید مانند یک انبر، وسایل کوچک که در کف قاشق جا می‌شوند را در هر دو کفه قاشق قرار دهد و جابجا کند. می‌توانید این کار را چند بار خودتان جلوی کودک انجام دهید تا او یاد بگیرد و بعد او انجام دهد. این باعث تقویت هماهنگی چشم و دست می‌شود.

- توپ بازی با دیوار: کودک با زدن توپ به دیوار سعی کند از افتادن آن روی زمین جلوگیری کند. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارت‌های حرکتی و تمرکز مناسب است.

- کامل کردن نقاشی‌های نیمه تکمیل (فواید آن: توجه، تمرکز، حرکات ظریف، ادراک بینایی و ...)

- نیمه‌ی یک پروانه را بکشید و از کودک بخواهید نیمه‌ی دیگر و قرینه‌ی پروانه را با نگاه کردن و توجه به نیمه‌ی کشیده شده آن بکشد.

- برای کودک یک جاده‌ی ماریچ بکشید و از کودک بخواهید از بین دو خط (درون جاده) عین همان خط را بکشد بدون اینکه به دو خط برخورد کند.

- نقطه بازی (سرعت عمل، دقت)

روی کاغذ یکسری نقطه می گذارید (۸ تا ستون در ۸ ردیف یا میتواند بدون هیچ نظم خاصی باشد) بعد هر کس به نوبت می تواند فقط دو تا نقطه که کنار هم هستند یعنی هیچ نقطه ای بین آن دو نقطه نباشد را به هم وصل کند، هر کسی که زود تر بتواند یک مربع درست کند ۱ امتیاز مثبت می گیرد در واقع هر کسی که آخرین ضلع مربع را زودتر بکشد او امتیاز میگیرد. در انتهای بازی هر کسی که تعداد بیشتری مربع ساخته، برنده می شود.

- از کودک بخواهید که چشمانش را ببندد و پشت کمر یا کف دست کودک اشکالی بکشید مثل حروف، اعداد و ... سپس از او بخواهید تا بگوید شما چه چیزی کشیده اید. این بازی به تشخیص و توجه لامسه کمک می کند.

- چند کاسه ی کوچک مقابل کودک قرار داده و زیر یکی از آنها گوی کوچکی قرار دهید. سپس در مقابل کودک کاسه ها را چند بار جابه جا کنید. از کودک بخواهید کاسه ای که گوی زیر آن است را نشان دهد. این بازی به توجه بینایی کمک می کند.

- روی یک قسمت مشخص از زمین دایره هایی بکشید به صورتی که یکدیگر را قطع کرده باشند و قسمتی از هر کدام آنها داخل دایره ی دیگر قرار داشته باشد. از کودک بخواهید از یک طرف این قسمت به طرف مقابل برود به صورتی که پایش روی خط های دایره ها قرار نگیرد و در فضای خالی دایره ها پایش را قرار دهد. این بازی به ادراک بینایی فضایی و توجه دیداری کمک می کند.

- کودک همزمان با اینکه توپ را بر زمین می اندازد و می گیرد (دیربیل زدن) باید از روی بالشتک هایی که به عنوان مانع در مسیر راه او قرار گرفته بپرد، بدون آنکه به آنها برخورد کند یا میتواند اول با توپ دیربیل بزند و بعد بپرد. تقویت ادراک بینایی، توالی حرکتی، توجه و تمرکز، تحریک حس وستیولار و عمقی، هماهنگی دو طرفه، تعادل، هماهنگی چشم و دست از فواید این بازی است.

- جدول سودوکو

از کودک بخواهید توالی موجود در هر ردیف را پیدا کند و جای خالی را در هر ردیف پر کند. مثلا در ردیف اول مرغ، جای خالی ۱، پروانه، گل، جای خالی ۲، سنجاب، جای خالی ۳، گل است. با توجه به توالی متوجه می شویم که ردیف اول ترتیب به این شکل است مرغ، سنجاب، پروانه، گل. در نتیجه جای خالی ۱، سنجاب است و جای خالی ۲، مرغ است و جای خالی ۳، پروانه است. این فعالیت را میتوان روی کاغذ انجام داد. که تمرین بسیار مناسبی برای استدلال و ادراک بینایی است.

- چند نقطه روی یک صفحه مشخص کنید و از کودک بخواهید به نحوی نقاط را به هم وصل کند که شکل مشخصی ایجاد شود. (مثلا یک مثلث یا دوزنقه و ...) بهتر است ابتدا از شکل های ساده تر شروع کند و با پیشرفت کار شکل ها دشوارتر شود. مثلا اول مربع بسازد بعد مستطیل سپس مثلث و در مراحل دشوارتر دوزنقه و چندضلعی و ...

این بازی به ادراک بینایی و توجه دیداری کمک می کند.

- توپی را به سر طنابی بسته و آن را حول یک نقطه در یک مسیر دایره ای روی زمین بچرخانید. از کودک بخواهید از روی طناب و توپ بپرد. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادلی کودک، سرعت عمل و تمرکز و توجه می شود.

- با مقواهای رنگی و با کمک کودک شکل درخت، خانه، ابر، خورشید و ... در آورید سپس از کودک بخواهید با دوختن آنها با نخ و سوزن به یک سطح کارتونی تصویر را کامل کند. این تمرین به خلاقیت و حرکات ظریف کودک کمک می کند.

- وسایل مورد نیاز: توپ، بالشت

یک توپ پلاستیکی را بین دو ساق پای کودک یا دو زانوهای کودک قرار دهید و از کودک بخواهید از روی بالشت هایی که به عنوان مانع برای او در مسیر راهش قرار داده اید جفت پا بپرد و در عین حال به آن ها برخورد نکند و توپ را هم بین زانوانش حفظ کند و یا اینکه میتواند بجای جفت پا پریدن، به صورت زیکزاک از بین موانع به همراه توپ عبور کند. (تقویت حرکات درشت، تعادل، توجه، ادراک بینایی و ...)

- کودک همراه پدر یا مادر، با در آمدن صدای آغاز بازی که میتواند صدای سوت باشد و یا آغاز یک موسیقی، از سر فرش شروع به دویدن میکنند و دستشان را به سر دیگر فرش میزنند و بعد در انجا ۵ تا طناب یا پروانه می زنند و بعد از آن که طناب زدند به صورت لی لی زدن دوباره به نقطه شروع برمی گردند. این تمرین به برنامه ریزی حرکتی، سرعت عمل و کنترل هیجان کمک می کند.

- با مقوا مثلث های کوچکی در بیاورید. از کودک بخواهید با کنار هم قرار دادن این مثلث ها اشکال هندسی جدید بسازد. (مربع، مثلث، لوزی، دوزنقه، مستطیل، پنج ضلعی و...) این تمرین موجب افزایش تمرکز و بهبود ادراک دیداری-فضایی می شود.

- در یک متن یا عبارت از کودک بخواهید مثلا دور تمام حروف "ر" در متن خط بکشد. این تمرین برای بهبود توجه مناسب است. از آن جایی که کودک نمی تواند بخواند حرف "ر" از قبل به او نشان داده و بگویید که دنبال این شکل در متن بگردد.

- یک سینی پلاستیکی نازک و یک آهنربا و تعدادی پیچ کوچک فراهم کنید. در یک سمت سینی سوراخ هایی به اندازه ی پیچ ها ایجاد کرده و سوراخ ها را شماره گذاری کنید. پیچ ها را در سمت دیگر سینی قرار دهید. از کودک بخواهید با کشیدن آهنربا از زیر سینی، پیچ ها را از آن سمت سینی به طرف سوراخ مورد نظر شما هدایت کند. مثلا به کودک بگویید یک پیچ داخل سوراخ شماره ۳ بیاندازد اگر درک شماره گذاری برای کودک مشکل است می توانید سوراخ مورد نظر خود را با اشاره دست به او نشان دهید. این تمرین برای تقویت توجه و تمرکز مناسب است.



