

الفصل السادس

في ضوء الدراسات النظرية التي استعرضتها المؤلفة في الفصول السابقة، قامت الباحثة بعمل استفتاء للمشرفات على الاطفال بفصول الحضانة التابعة لمدارس اللغات (هؤلاء انتظمين في عدة دورات تدريبية نظمها المركز الثقافي الفرنسي لتدريبهن على التطبيقات العملية للتربية النفسية الحركية (١) . وقد تضمن الاستفتاء الاسئلة التالية :

- ١ - هل يمارس اطفالك في الحضانة تمارينات نفسية حركية ؟
 - ٢ - هل يمارس الاطفال هذا النشاط كل يوم ؟ واذا كان الجواب بالنفي فاذكري متى يمارسونه ؟
 - ٣ - في رأيك ما هي المدة المناسبة لممارسة الاطفال هذا النوع من النشاط ؟
 - ٤ - ما هي اللعب او الادوات التي يمكن للاطفال استخدامها في هذا النوع من النشاط ؟
 - ٥ - عيني التمارينات التي تستخدمها عادة في التربية النفسية الحركية مع ذكر اهداف كل منها .
- وقد قامت الباحثة بفرز اجابات المشرفات (٤٠ مشرفة) وتصنيفها تبعا لطبيعتها واهدافها .
- وقد انحصرت النتائج فيما يلي :
- ٧٠٪ من المشرفات يمارسن التربية النفسية الحركية مع اطفالهن كل يوم لمدة عشرين دقيقة .

٢٠٪ منهم يمارسها مع اطفالهن مرتين اسبوعيا وتتراوح فترتها فيما بين ثلاثين واربعين دقيقة .

١٠٪ منهم يمارسها مع اطفالهن مره اسبوعيا لمدة عشرين دقيقة فقط .

ثانيا : تتضمن الادوات التى يستخدمها الاطفال فى مناشط التربية

النفسية الحركية :

١ - سجادة او كليم او حصيرة ٢ - اكياس رمل او حبوب

٣ - مناديل او شرائط ملونه ٤ - كورات جلد

٥ - كورات من (الشراب) ٦ - مراتب اسفنج

٧ - دكك ، مقاعد ٨ - صفيحة فارغة او دلاء

٩ - عصي ١٠ - حبال

١١ - اطواق ١٢ - حقائب قديمة

١٣ - زجاجات بلاستيك ١٤ - طوب احمر

١٥ - طبله ، صفاره ، رق ١٦ - سلال ، برميل

ثالثا : وقد شملت التربية النفسية الحركية تحريبات والالعاب :

(ا) لتعرف الطفل على اجزاء جسمية .

(ب) لتكوين ارتباطات شرطية سريعة (ضبط حركى) .

(ج) لوعى الطفل بحركتى تنفسه : شهيق زفير .

(د) للاسترخاء .

(هـ) لادراك الزمن .

(و) لتوكيد اتجاه الطفل المفضل فى استخدام احدى يديه وقدميه .

(ز) لايقظ وعى الطفل باتجاه جسمه فى الفراغ .

(ح) للترباط الحركى ويتضمن تمرينات :

- ١ - قفز ، تخطى الحواجز ، المشي على اربع ، الزحف .
- ٢ - الانتقال من مكان الى اخر مع حفظ التوازن اثناء حمل الاثقال .
- ٣ - تسلق سلالم ، ماسورة ، شجرة .
- ٤ - تداول الاشياء ونقلها من مكان لآخر .

(ط) الترابط البصرى اليدوى ويتضمن تمرينات :

- ١ - قذف ، رمى ، حرجة ، او تنشين فى مرمى رأسى .
- ٢ - قذف ، رمى ، حرجة ، تنشين فى مرمى أفقى .
- ٣ - العاب القص واللصق .
- ٤ - الاشغال اليدوية بانواعها بما فيها الرسم والتشكيل .

فى ضوء ما تقدم قامت المؤلفة بحصر التمرينات تحت التصنيفات المختلفة ، وأضافت اليها تمرينات اخرى متنوعه لتسهيل على مشرفة الحضانه عملية اختيار مناشط برنامجها الرياضى طول العام ، وعملية الموازنة السليمة بين نوعيات هذه التمرينات من فقره الي اخرى .

وينبغى الا يغرب عن بال المشرفة ان مرحلة الحضانه من الوجهه المورفولوجية مرحلة حساسة لانها مرحلة :

- ١ - اعداد وتطور جهاز الطفل الهضمى .
- ٢ - تتحكم حواس الطفل المختلفة فى مناشط جسمه .
- ٣ - ينفذ فيها تناسقه الحركى .
- ٤ - تتميز بتعب الطفل السريع .

اما من الوجهه النفسية فمرحلة الحضانه هي فترة :

- ١ - تفتح قدرات الطفل العقلية .
- ٢ - اكتساب وتجريب .
- ٣ - ظهور الاهتمامات العامة للطفل .

ولهذا فان متطلبات نمو الطفل الحركى تفرض نفسها فى عملية اختيار هذه للتمرينات :

نوعية التمرينات

متطلبات النمو الحركى

١ - تطور جهاز الطفل الهضمى ——— تمرينات والعباج اجمالية صعود وهبوط السلالم - التسلق الزحف ، المشى على اربع ، تبديل بدال دراجه بثلاث عجلات •

٢ - العناية بحركتى تنفس ——— اثاره وعى الطفل بالشهيق والزفير النفخ ، الشم (الاستنشاق) •

٣ - التناسق الحركى ——— استخدام النغم والايقاع فى اثناء العضلات الاداء الحركى •

٤ - استخدام ميول الطفل ——— لادراك العلاقات الفراغية (فوق ، تحت ، امام ، خلف) •
التلقائية لمعرفة البيئة المحيطة به ، وتحديد موقعه فى الفراغ •
- تدريبات التوازن •

- اكتساب ارتباطات شرطية جديدة

٥ - اللعب هو الشكل السائد ——— العاب فردية وجماعية متنوعة بجميع لنشاط الطفل التلقائى اعضاء جسمه •

وعلى الصفحات التالية تمرينات متنوعة يمكن للمشرفة ان تختار منها ما تريد وفقا لاهداف درس التربية النفسية الحركية التى تصبو الى تحقيقها ، ولا يمكن بحال ان تشمل الجلسة الواحدة جميع الاهداف • وانما تلك الاهداف ، تتحقق بالتدريج خلال تدريبات الاطفال اليومية طوال العام الدراسى باكماله •

أولاً : ادراك الطفل لأعضاء جسمه :

ان ادراك الطفل لأعضاء جسمه يتم بوسائل متنوعة :

- ١ - بتربط احساسات الطفل العضلية وتكاملها مع بعضها .
- ٢ - باستبطان الطفل لنشاطه الحركي مع ضبط ردود أفعاله الوجدانية .
- ٣ - ببناء تصور سليم لأوضاع جسمه المختلفة .
- ٤ - بقدرة الطفل على ادماج التعليمات الصادرة عن ذاته الداخلية مع تلك الصادرة من بيئته الاجتماعية (اشارات واوامر وتعليمات الاباء والمشرفات) تبعا لتسلسل زمني واع مضمّر . وفيما يلي بعض الطرق المتبعة لتحقيق ذلك :

(١) إثارة احساسات الطفل العضلية بذاته وبأجزاء جسمه المختلفة

لأطفال سن الثالثة

عند اشارة معينة على الصغار :

- ١ - فتح اليد وقفلها ثم فتح اليد الأخرى وقفلها .
 - ٣ - قفل اليد ورفع الابهام وحده ، قفل اليد ورفع السبابه للإشارة على العصفور ، الشجرة ، النافذة .
 - ٤ - دفع زجاجة بلاستيك بمقدمة القدم من مكان الى آخر .
 - ٥ - جمع اللعب ووضعها فوق المنضدة .
 - ٦ - ترك الحرية للأطفال صيفا للمشي على الرمال لثناء اللعب الحر .
 - ٧ - المشي البطيء على ايقاع بطيء ثم الجري على ايقاع سريع .
 - ٨ - التجمع في صفوف تمثل قطارا يسير في طريق مرسوم له ، وعلى الأطفال التعبير عن سير القطار بقولهم : تش - تش - تش .
 - ٩ - الغناء مع الاداء الحركي يدهم معرفة الأطفال لأجزاء جسمهم :
- مثال : يقف الأطفال اثنين اثنين وجها لوجه ويغنى كلاهما قائلا :

أدى سـقـفـه	بالإيديـن (١)
وادی خبطـه	على الفخـزین
وادی فطـه	بالرجلیـن
وادی رقصـه	بالكتفیـن

للاطفال الذين تتراوح سنهم من ٣ سنوات ، ٤ سنوات •

يكون الاطفال دائرة تقف المشرفة في وسطها وتمثل قطا وتقول : (٢)

انا القط مشمش	اشجع الشجعان
وانا ماشى في الضلمه	شفت فار غلبان
هجمت عليه	وطويت رجليه
وأكلت ذراعاه	هم هم هم

وتحاول المشرفة مسك احد الاطفال من ذراعه ، فيهرب الاطفال من القط ، ومن يقع تحت يدها يخرج من اللعبة ، يتظاهر القط انه يأكل الطفل من ذراعه •

تتكرر اللعبة مع استبدال اليد ، الرأس ، الاذن ، الكتف بالذراع ، وعلى الفار الذي وقع في يد القط (المشرفة) ان يترك مكانه ويخرج من اللعبة كما سبق ان بينت •

– يمكن ايضا تعليم الاطفال غنوه مألوفه عندنا نحن المصريين مع الاداء الحركي المصاحب لها فذلك يساعدهم على معرفة اصابع ايديهم المختلفة أدى البيضة ، وأدى اللي شواها ، وأدى اللي قشرها ، وأدى اللي كلها ، وأدى اللي قال حت حتيته لاقول لستيته •

– تفرش سجادة على الارض وعند رفع إشارة حمراء على الاطفال ان ان تقدرج بأجسامهم من أول السجادة حتى آخرها •

(١) النشيد من اعداد المؤلفه •

(٢) النشيد من اعداد المؤلفه •

- أن يزحف الأطفال على بطونهم .
 - أن يزحف الأطفال لى ظهورهم .
 - أن يضرب الأطفال الأرض بأقدامهم .
 - أن يصفق الأطفال بأيديهم .
 - أن يضع الأطفال أيديهم على رؤوسهم .
- ٣ - تعلم الأطفال أسماء الأجزاء المختلفة للجسم :

لسن الثالثة :

الشم ، الأذن ، اليد ، القدم ، العين . كما عليهم أيضا الإشارة إلى أماكن هذه الأجزاء إذا طلبت منهم المشرفة ذلك . ويمكن أيضا بيان فوائد هذه الأجزاء لهم ويمكن للأغاني التي تصاحب الموسيقى الخفيفة أن تفي بالغرض (١)

لما أصحى الصبحية	اغسل وشى وأيديه
وادعك أسناني	وانظف وداني
اسرح شعري	والبس مريتي
وادعو ربي	واروح حضانتى (١)

بعد ذلك يمكن للمشرفة أن تشير بأصبعها إلى أعضاء الجسم أو أجزاء الجسم على التوالي وعلى الطفل الذى تعيينه ذكر اسم الجزء الذى يشار إليه . ويمكن أيضا للأغاني الخفيفة أن تساعد في هذا المجال وعلى سبيل المثال لا الحصر :

ماذا تعمل يدي ؟؟

أيدى بتهرش كده (ويهرش اليد الأخرى)
أيدى بتقرص كده (آى آى)

(١) النشيد من إعداد مؤلفة الكتاب .

ايدى بتزغزغ كده (كرى كرى)

ايدى بتضرب كده (بم بم)

ايدى بتصف كده (بم بم)

ايدى بتخبط كده (توك ، توك افتحوا)

ايدى بتعمل باى باى مع السلامة

٣ - متابعة الاطفال اظلمهم فى الشمس

• * يجرى الطفل نحو الفصل ، وظله يجرى امامه .

• * يجرى الطفل نحو الشمس وظله يجرى خلفه .

• * يتوقف الطفل عن الجرى ظله ايضا يتوقف .

• * يقفز الطفل على قدم واحده ويلاحظ ان ظله يقفز فى نفس الوقت .

• * تطير الاطفال مع بسط ذراعيهم مثل اجنحة العاصير ، ويلاحظ الاطفال ظلالهم تطير فى نفس الوقت . فى ضوء ما تقدم تستطيع المشرفة ان تنظم للاطفال العابا يستخدمون فيها الجسم كله فى الشمس ويلاحظ الاطفال ظلالهم . (مع مراعاة ان تكون حرارة الشمس محتمله) .

٤ - استخدام المرآة للتعرف على اجزاء الجسم المتنوعة

يمكن استخدام المرآة لينظر فيها الطفل ويشير الى اجزاء وجهه ويذكر اسمائها (٣ سنوات) او يحاول الاطفال ما امكنهم ان يتزينوا فى المرآة ، او يقوموا بحركات بهلوانيه امامها حتى يكونوا صوره محدده لاجسامهم فى اوضاعها المختلفة .

(ب) تمرينات لتكوين الطفل ارتباطات شرطية سريعة (الضبط الحركى) ،
لسن ٤ ، ٥ سنوات :

يقسم الاطفال مجموعات لكل منها قائد وشارة معينه ، وعند سماع صوت الموسيقى على الاطفال الانتشار فى الحجرة على حريتهم .

وعند توقفها عليهم :

- ١ - التجمع في صفوف خلف المشرفة •
 - ٢ - التجمع حول المشرفة في شكل دائرة •
 - ٣ - التجمع حسب وضع الجسم : على قدم واحدة ، أو زحفاً ، أو مشياً أو على أربعة (اليدين والقدمين) أو جالسين القرفصاء •
 - ٤ - المشى بحرية على انغام الموسيقى والتوقف في أماكنهم عند انقطاعها أو المشى على انغام الموسيقى والتوقف على أطراف الأصابع •
 - ٥ - الانتشار في الحجرة عند رؤية دائرة حمراء والتوقف عند رؤية دائرة خضراء •
 - ٦ - المشى على انغام الموسيقى وعندما تتوقف ، يقف الأطفال على أطراف أصابعهم •
 - ٧ - يقف الأطفال في شكل دائرة مع عدم التماسك بالأيدي •
- ويدير أحد الأطفال حول الدائرة ، وعندما يتوقف أمام طفل من زملائه الواقفين في الدائرة على هذا الطفل الانسحاب وسرعة الجري حول الدائرة من جديد ، ثم الوقوف أمام طفل آخر ، وهكذا تكرر اللعبة •
- لعبة القط والفار : (٣ - ٤ - ٥ سنوات)**
- تقوم المشرفة بدور القط والأطفال يمثلون الفئران • تجلس القطه وتغمض عينيها ، ويرقص الفئران على انغام الموسيقى ، وعندما تتوقف الموسيقى ، تهب القطه من نومها لتصطاد فأراً موجوداً خارج مسكنه (دائرة مرسومة على أرض الغرفة) أما من يتواجد في المسكن فلا خوف عليه من القطه ، وتعاد اللعبة ، ومن وقع في يد القطه يستبعد من اللعبة •
- عند سماع الموسيقى يترك للأطفال حرية التجول في الحجرة • وعند انقطاعها يستلقي الأطفال على ظهورهم مع عدم الحركة ، حتى إشارة أخرى من المشرفة •
- لسن ٤ ، ٥ سنوات :**
- تقف المشرفة أمام مجموعات الأطفال - تعطى لهم تعليماتها :

عند سماع صوت الصفارة : عليكم بالذهاب الى آخر الفصل والقيام
بلمس الخشب باليد ، وعند سماع صوت الطبلية والعودة الى التجمع في
صفوف حسب لون الاشرطة الموجودة على اكتافكم - تكرر اللعبة مع لمس
الحديد أو الزجاج ، أو الأرض ثم التجمع كما سبق .

لعبة حبة ملح :

يقف اربعة اطفال كل منهم في ركن الحجرة ويقف طفل في وسطها .
عند اشارة البدء يغير الاطفال اماكنهم فيما بينهم يحذر ، وعلى الطفل الحائز
سرعة الانقضاء لاحتلال احد الاركان الفارغة . ويقوم الزميل الذي فقد
مكانه بدور الطفل الاول .

٣ سنوات

عند سماع صوت الصفارة يسير الاطفال على اربع مقلدين بذلك حبو
الرضيع وعند سماعهم لصوت الطبلية يتوقفون .

ترسم دائرة بالطباشير على الارض . ويطلب من الاطفال القفز حول
الدائرة مقلدين بذلك سير الضفادع ، وعند سماع صوت الصفارة يقفز كل
منهم في الدائرة (البركة) ، وعند سماع صوت الطبلية يقفز الاطفال الى الخلف
للخروج من البركة .

ترسم المشرفة خطين من الطباشير يمثلان مجرى النهر ، عند رفع المنديل
يقفز الاطفال الى الماء (بين الخطين) مثل الضفادع ، وعند خفض المنديل
يقفزون الى الخلف للخروج من الماء من (بين الخطين) .

الغاب لتدريب الاطفال على حفظ السكون والاسترخاء :

بعد النشاط المتعدد الذي يقوم به عادة الاطفال ، لا بد من تدريبهم على
الرجوع الى الهدوء والاحساس بأيقاع تنفسهم العادي المألوف . ولذلك ينبغي
على المشرفة في نهاية التمرينات أن تدرب الاطفال على الاسترخاء ، والتزام
السكون .

ويمكن تدريب الاطفال عند سماع اشارة معينة على :

١ - الانبطاح على الارض مع السكون التام مع عدم الحركة .

- ٢ - الجلوس بدون حركة مع ضم اليدين الى الصدر .
 - ٣ - الجلوس دون حركة مع عدم تحريك القدمين .
 - ٤ - الاستلقاء على الظهر وتغميض العينين وعدم تحريك الرأس .
 - ٥ - التزام السكون لسماع زقزقة العصافير .
- لسن ٣ ، ٤ ، ٥ سنوات :

يجلس الاطفال في دائرة ، وتذهب المشرفة الى احد اركان الفصل وظهرها في اتجاه الاطفال وتتحدى ادهم باسمه ، وعليه ان يحضر اليها على اطراف اصابعه دون احداث ادنى صوت يكشف عن تحركه .

يمكنها ايضا بنفس الطريقة ارجاعه الى مكانه والناداة على غيره وتستمر اللعبة .

عند اشارة معينة يستلقى الاطفال على ظهورهم في استرخاء مع تغميض العينين .

٤ ، ٥ سنوات

يجلس الاطفال في شكل دائرة - وتغمض المشرفة عينا ادهم بمنديل نظيف او (ايشارب) . وتطلب من احد الاطفال ان يحضر على اطراف اصابعه ويلمس كتف الصغير المغمى العينين دون احداث أقل صوت . اذا نجح في ذلك يتبادل الطفلان مكانهما وتبدأ اللعبة من جديد .

ويمكن للمشرفة ان تبتكر نماذج اخرى من التمرينات والالعاب اذا فهمت جيدا الاسس التى تقوم عليها ، والطريقة التى تطبق بها التمرينات والالعاب .

(د) العاب لاثارة وعى الاطفال بعمليات التنفس (شهيق وزفير)

تهدف التربية العامة للجهاز التنفسى في دور الحضانة الى هدفين :

- تدريب الطفل على التحكم في حركة تنفسه بفضل تدريب ارادته على السيطرة على حركات الشهيق والزفير .

٢ - وعى الطفل بالجهد الذى يبذله خلال التمرينات الخاصة بالوظائف الكبرى .

وبعامة بعد اداء الاطفال لمجهود عضلى (جرى ، قفز ، لعب) تطلب المشرفة من الاطفال الجلوس او النوم على ظهورهم فى استرخاء تام ، ووضع ايديهم على صدورهم لاشعارهم بحركة ارتفاع وانخفاض القفص الصدرى ، أو الانصات الى دقات قلوبهم بعد المجهود الذى قاموا به .

ويمكن أن تأخذ هذه التدريبات اشكالا مختلفة وعلى سبيل المثال لا الحصر :

- ١ - خذ شهيق بطيء من انفك (مدة ٤ دقائق على الطلبة) .
- ٢ - خذ زفير بطيء من انفك (مدة ٤ دقائق على الطلبة) .
- ٣ - خذ شهيق سريع من انفك (مدة دقة على الطلبة) .
- ٤ - خذ زفير سريع من انفك (مدة دقة على الطلبة) .
- ٥ - نفخ بطيء بالفم على كف اليد .
- ٦ - خذ شهيق من احدى طاقات انفك دون الاخرى .
- ٧ - خذ زفير من احدى طاقات انفك دون الاخرى .
- ٨ - استنشق عبير ورده .
- ٩ - انفخ شموع اعياد الميلاد لاطفائها .

يمكن ايضا تأليف العاب بسيطة مثل :

- ١ - تقليد عواء الذئب « هو هو هو » .
- ٢ - تقليد طنين النحلة « ز ز ز ز ز ز ز ز » .
- ٣ - تقليد طنين الناموسه « فى فى فى فى فى فى فى فى » .
- ٤ - تقليد صوت القطار « تنش ، تنش ، تنش ، وهو يسيير » .
- ٥ - من يستطيع أن ينفخ لمدة اطول على ظهر يده ؟؟
- ٦ - يقف الاطفال فى دائرة ، ويغنوا مع بعضهم مع الاداء الحركى :

غطسوا غطسه (١)

ثلاث اطفال

غطسوا غطسه

ثلاث اطفال

انتشم ، انتشم ، انتشم

تقوم المشرفة بقص ورقة ولفها في شكل (قرطاس) تمرر حبل من خلاله ويربط طرفي الحبل في الحائط وفي المقعد . وعلى الاطفال النفخ في الورقة لتحريكها من طرف الحبل الاول الى الطرف الثاني .

(هـ) العاب وتمرينات لتوكيد اتجاه الطفل المفضل (يمين ، يسار)

تبدأ المشرفة تدريبات بسيطة تتطلب من الطفل استخدام احدى يديه

في :

- ١ - الضغط على المقبض لفتح الباب او غلقه .
- ٢ - فتح صنبور المياه بيد وغلقه بالآخرى .
- ٣ - فتح علبة القص واللصق بيد وغلقها بالآخرى .

٤ ، ٥ سنوات

يتجول الاطفال على حريتهم في قضاء الغرفة على انغام الموسيقى . ومع كل منهم كرة قماش (كرة شراب) . عند توقف الموسيقى ، عليهم لعب الكرة باليد المربوطة بشريط احمر . وعند سماع الصفارة يلعب الاطفال الكرة باليد الاخرى .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

يتجول الطفل في الحجرة حاملا كيساً من الرمل على ظهر يده الممتدة امامه ، عند سماع صوت الصفارة عليه تبديل هذه اليد بالآخرى واستئناف اللعب (انظر شكل رقم واحد) .

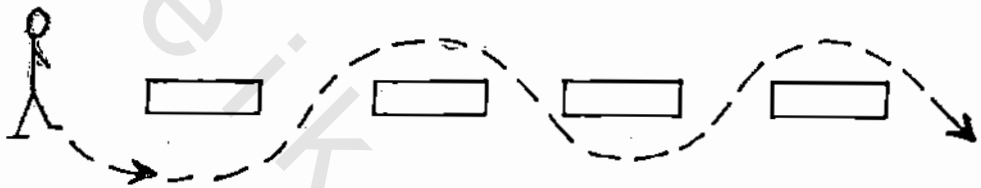


شكل رقم ١

(١) النشيد من اعداد المؤلفة

يقسم الأطفال الى مجموعات تشمل كل منها عشرة أطفال وتوضع
قوالب من الطوب على الأرض امامهم • عند سماع صوت الصفارة يضع
كل طفل قدمه ذات الشريط الاحمر على قالب الطوب • وعند سماع صوت
الطبله يبدل قدمه بالآخرى •

تضع المشرفة قوالب طوب احمر او دوائر كرتون في خط مستقيم على
مسافات متباعدة • ترسم المشرفة في هذه المسافات خطا موجا بالطباشير
او تضع حبلا • وعلى الأطفال كل بدوره التنقل من خط البداية الى النهاية
متجها مره الى اليمين واخرى الى اليسار (انظر الرسم شكل ٢) •

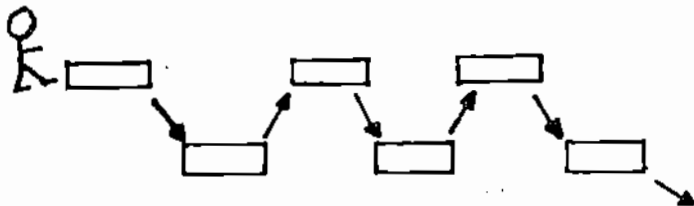


شكل رقم ٢

يتجول الأطفال بحرية على انغام الموسيقى ، وفي يد كل منهم منديل
او شريط احمر • عند انقطاع الموسيقى ينقل الطفل الشريط من يده الاولى
الى اليد الثانية •

يعاد التمرين فتسير الأطفال على انغام الموسيقى وفي اليد اليمنى لكل
منهم زجاجة من البلاستيك • عند توقف الموسيقى ينقل كل منهم الزجاجة
من يده اليمنى الى اليسرى • (التعليمات : انقل الزجاجة من يدك الاولى
الى الثانية) •

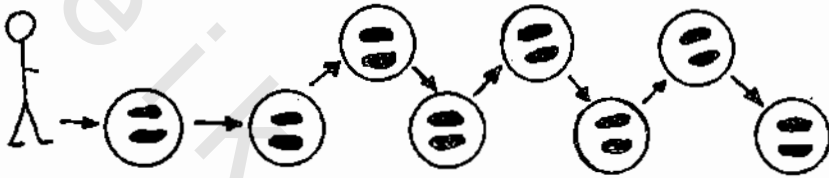
تضع المشرفة بعض قوالب الطوب على الأرض وتطلب من مجموعة من
الأطفال السير فوق الطوب مره على اليمين واخرى على اليسار • بعد انتهاء
المجموعة الاولى تبدأ المجموعة الثانية في التدريب (انظر شكل رقم ٣) •



شكل رقم ٣

اطفال الخامسة

- يقف الاطفال امام حذاء من الطباشير وعلى كل منهم دفع كره (شراب)
بقدم حتى نهاية الخط ، وعند العودة تبديل القدم الاخرى .
- تقف مجموعة من الاطفال صفا واحدا . عند اشارة معينه على المجموعة عمل خطوتين جانبيتين الى اليمين ثم خطوتين جانبيتين الى اليسار .
- تطلب المشرفة من مجموعة من الاطفال الانتقال داخل الاطواق مع ضم القدمين معا ، مره نحو اليمين واخرى نحو اليسار (انظر الشكل رقم ٤) .
- يبدأ الطفل التدريب بالقدم التي بها الشريط .



شكل رقم ٤

(و) تمرينات لايفاظ وعى الطفل باتجاه جسمه في الفراغ

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

عند سماع صوت الصفارة يتجول الاطفال على حريتهم في الحجرة ،
وعند سماع صوت الطبلة عليهم :

- (أ) الوقوف بجانب النافذة
- (ب) الجلوس تحت المظلة
- (ج) الوقوف امام الباب

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

تكون المجموعة قطارا يمر :

- (أ) بين مقاعد الفصل
- (ب) بين مناخذ الفصل
- (ج) بين حبلين موضوعين على الارض
- (د) بين الاشجار تبعا لاسهم ترشد الى الطريق المطلوب السير فيه .

- يبدأ التمرين بالتجول الحر في الحجرة ثم يقف الاطفال في شكل دائرة .
- عند سماع اشارة معينة (صوت الصفارة) .
- (أ) صاحب الشريط الاحمر يقف خلف زميله صاحب الشريط الازرق .
- (ب) يقف الولد صاحب الوردة الزرقاء امام البنت صاحبة الوردة الحمراء .
- يقف الاطفال مجموعات في صفوف عند اشارة معينة من المشرفة :
- (١) ينتقل الاول من مكانه ليقف في اخر الصف والاخير ينتقل مكان الاول .
- (ب) يقف الاطفال فوق الدكة .
- (ج) يقف كل طفل في مربع موضوع على الارض .
- (د) يمر الطفل من تحت المقعد ليقف امام حائط الفصل .
- (هـ) يجمع الاطفال في دائرة كبيرة مرسومه على الارض .
- (و) يجمع الاطفال في صفوف حسب لون الشريط الموجود مع كل منهم .
- يتجول الاطفال على حريتهم في الحجرة على انغام الموسيقى مع مسك حبل طرفيه معقودين في شكل دائرة . عندما تنقطع الموسيقى يضع الحبل على الارض ويقفز بداخله .
- يجلس الاطفال اثنين اثنين فوق سجادة . احدهم خلف الآخر . عندما نعزف الموسيقى يقوم الطفل الامامى للتجول في الحجرة ، وعند انقطاع الموسيقى يرجع ثانيا للجلوس امام زميله واذا عزفت الموسيقى ثانيا يكرر طفل آخر يجلس امام زميل له ما قام به الاول ويرجع الى مكانه عندما تتوقف على انغام الموسيقى يتجول الاطفال على حريتهم في الحجرة ومع كل منهم كيس رمل في يده . عند انقطاع الموسيقى يضع الطفل كيس الرمل فوق المقعد . وعندما يسمع صفارة يضع الكيس تحت المقعد .
- تسير مجموعة مكونة من اربعة اطفال في الحجرة على انغام الموسيقى ومع الاول منهم كرة . عندما تتوقف الموسيقى يناول الاول الكرة للثاني ثم

يتابع الجميع السير ، على انغام الموسيقى . وعندما تتوقف ثانيا يعطى
الثانى الكرة للثالث ويتابع الجميع السير على انغام الموسيقى ، وعندما
تتوقف يعطى الثالث الكرة للرابع وهكذا حتى تمر الكرة بين ايدى جميع
اطفال الفرقة .

ترسم المشرفة متاهة على ارض الفناء ويصطف الاطفال فى صفوف ، كل
منها يشمل خمسة اطفال ، ومع كل منهم عصا يمتطيها مثل الحصان . عند
سماع الصفارة يمر كل منهم بدوره فى المتاهة فى الطريق السليم تاركاً اثار
مسيرته على الارض (انظر شكل رقم ٥) .



شكل رقم ٥

تخطط المشرفة طريقا بالطباشير على ارض الفناء (انظر شكل ٦)
وتعين بالاسهم خط السير وعلى كل طفل السير فيه من خط البداية الى
النهاية .



شكل رقم ٦

(ز) تمرينات لادراك الزمن (قبل ، بعد ، التالزم الزمني)

سن ٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

يقسم الاطفال الى مجموعتين - الاولاد تعطى لهم علامة زرقاء والبنات علامة حمراء .

عند اشارة البدء ، على البنات السير على خط مرسوم بالطباشير على الارض لتخطى حاجز من الطوب ، عند انتهائهن يبدأ دور البنين بعدهن .
يقسم الاطفال الى فريقين ، يقف كل منهما في صف ، يفتح اطفال الصفين ساقيهم وتعطى المشرفة كرة للطفل الاول من كل صف . على كل منهما ان يمرر الكرة بين ساقيه للطفل الثانى والثانى يمررها للثالث والرابع وهكذا . تعين المشرفة الفريق الفائز .

٤ ، ٥ سنوات

يجلس الطفل فاتحا ساقيه ، وعند اشارة البدء عليه ان يأخذ زجاجة بلاستيك موضوعه امامه ويضعها على اليمين (اليد المربوط فيها شريط احمر) ثم يساره ثم يترك مكانه الى اخر الصف ، يتقدم الطفل الثانى ويعمل ما فعله الطفل الاول ثم يترك مكانه للطفل الثالث وهكذا حتى آخر طفل .

٤ ، ٥ سنوات

تختار المشرفة طفلين وتزود كلاهما بكيس من الرمل .

عند اشارة البدء على كل منهما دفع كيس الرمل بمقدمة قدمه الى نهاية خط مرسوم بالطباشير على الارض ، ثم العودة من خط النهاية الى خط البداية دافعا بيده الكيس امامه . يعين الفائز . وتكرر اللعبة مع اطفال اخرين حتى ينتهى جميع الاطفال من اللعب .

يمكن للمشرفة ان تقيم مسابقة بين فريقين وتعين الفريق الذى انتهى جميع أعضائه من هذا الاداء قبل اعضاء الفريق الاخر .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

عند سماع اشارة معينة على الاطفال المشى البطيء على ايقاع معين

بطيء ، ثم السير بسرعة بازدياد سرعة الإيقاع ، والجري عندما تزداد السرعة أكثر من قبل .

تخط المشرفة خطين بالطباشير على الأرض : خط البداية وخط النهاية .
تقف المشرفة والاطفال على خط البداية وتقف بالكرة نحو خط الوصول ، وعلى الاطفال الجري محاولين الوصول قبل الكرة عند الخط النهائي واحضارها للمشرفة . على الاول احضار الكرة ويعتبر هو الفائز .

٥ سنوات

يقسم الاطفال الى مجموعات تشمل كل منها ستة اطفال . تضع المشرفة اطواق على الأرض . ويصطف اطفال المجموعة الاولى في صف ويبدأ الاول اللعب ، وعليه ان يرمى كيس الرمل داخل الطوق ثم يقفز قفزه داخل الطوق مع ضم قدميه الى بعضهما ثم يلتقط الكيس ويتجه نحو الطوق الثاني (رمى - قفز - النقاط) على التوالي . ويكرر الطفل اللعبة في كل طوق .
ويليه بقية اطفال المجموعة . (انظر الشكل رقم ٧) .



شكل رقم ٧

لعبة كلاب الحراسة (٣ ، ٤ ، ٥ سنوات)

تقف المشرفة امام سله بها كورات من القماش ويقف حولها الاطفال في شكل دائرة . وعند اشارة معينة تبدأ المشرفة في رمي الكورات في جميع الاتجاهات ويتعين على كل طفل من الاطفال جمع اكبر عدد ممكن منها . وعند الانتهاء من جمع جميع الكور على الاطفال الرجوع الى اماكنهم في الدائرة .

تعد المشرفة ما جمعه كل طفل من كور وتصنفهم الى مجموعات : مجموعة من جمع خمس كورات ، ومجموعة من جمع اربعة كورات ومجموعة من جمع ثلاثة فقط ثم اثنين ثم لا شيء .

لعبة السلة الفارغة (٣ ، ٤ ، ٥ سنوات)

تجلس المشرفة امام سلة بها كور من القماش (كور شراب) وينتشر الأطفال في الحجرة عند إشارة البدء ، على المشرفة رمى الكور في جميع الاتجاهات ، ويحاول الأطفال في نفس الوقت جمعها ووضعها في سلة المشرفة حتى لا تفرغ من الكور . اذا فرغت السلة من الكور قبل احضار الأطفال للكرات اللقاء كانت المشرفة هي الفائزة .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

وضع زجاجات بلاستيك على الارض وعلى اصحاب الشريط الاحمر تخطيها قبل اصحاب الشريط الازرق . تعلن المشرفة الفريق الفائز .

ثانيا : تدريبات الترابط الحركي :

تتضمن تدريبات الترابط الحركي : العاب القفز ، والزحف ، والعب التوازن ، والتسلق ، وتداول الاشياء .

١ - العاب القفز ، والوثب ، وتخطى الحواجز ، الزحف

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

عند سماع صوت الصفارة على الأطفال :

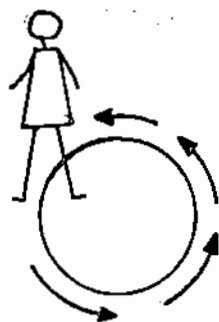
١ - القفز مرتين وهم في اماكنهم .

٢ - القفز بالقدمين مضمومتين الى بعضهما داخل طوق موضوع على الارض كل حسب دوره .

٣ - القفز بقدم واحدة داخل الطوق .

٤ - القفز في الطوق مع تبديل القدمين واحدة في داخله والاخرى في خارجه .

٥ - القفز في الطوق مع تبديل القدمين واحدة في داخله والاخرى في خارجه (انظر شكل رقم ٨) .

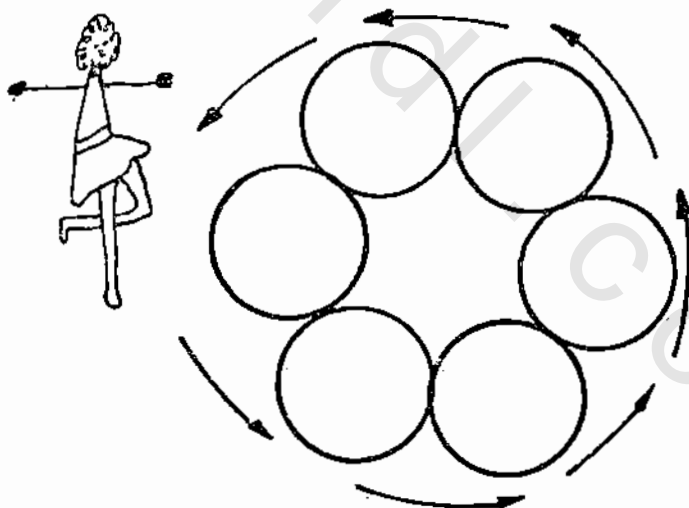


شكل رقم ٨

٤ ، ٥ سنوات

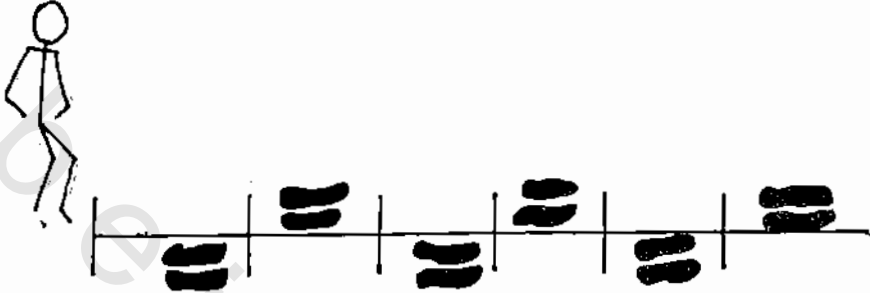
(١) القفز بقدم واحدة حول عدة اطواق موضوعة على الارض (انظر شكل ٩) .

(ب) للقفز بقدم واحدة داخل اطواق موضوعة على الارض .



شكل رقم ٩

تضع المشرفة حبلًا على الأرض (انظر الشكل ١٠) وعلى الأطفال ، كل بدوره ضم قدميه الى بعضهما والقفز مرة الى يمين الحبل ومرة الى يساره حتى نهايته .



شكل رقم ١٠

لعبة الارانب ٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

ترسم المشرفة دوائر متناثرة على ارض الحجرة بالطباشير . ويقوم الاطفال بدور الارانب عند سماع الموسيقى ينتشر الاطفال قفزا على ايديهم واقدامهم في الحجرة مقلدين مشى الارانب .

وعند انقطاع الموسيقى يبحث كل ارنب عن دائرة (جحر) ليسكنها ويحتمى بها .

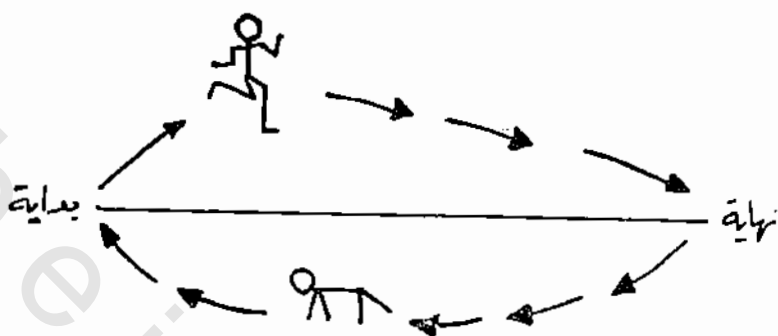
لعبة القروء ٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

تقسم المشرفة الاطفال الى مجموعات كل منها يضم عشرة اطفال يقفون صفا واحدا خلفها . وعليها التجول في فضاء الحجرة اما مشيا او جريا او قفزا . ويقلد الاطفال ما تفعله المشرفة . ولكن عندما تستدير المشرفة فجأة وتعطيهم وجهها عليهم سرعة الجلوس القرفصاء .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

تقسم المشرفة الاطفال الى صفين ، وتضع امام كل منهما حبلًا في خط مستقيم . وعلى كل طفل بدوره ، الذهاب قفزا حتى نهاية الحبل والعودة

مشيا على يديه ، وقدميه لنقطة البداية • يمكن تكرار التمرين مع الذهاب
قفزا او العودة زحفا على البطن •

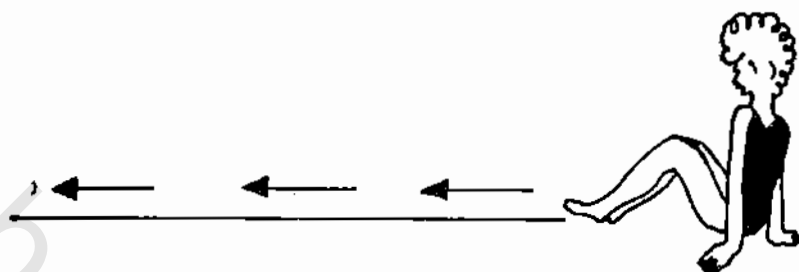


شكل رقم ١١

٤ ، ٥ سنوات

- يصطف الاطفال خلف بعضهم البعض وعليهم الجرى وتخطى حاجزا •
- ١ - من الطوب الاحمر •
- ٢ - دكة موضوعه امامهم •
- ٣ - حبل مرتفع قليلا عن الارض •
- ٤ - صندوق من الكرتون حجمه في مستوى سن الاطفال •
- ٥ - مسافة محددة بخطين من الطباشير •
- ٦ - مسافة محددة بحبلين موضوعين على الارض •
- ٧ - مقاعد او زجاجات من البلاستيك على الطفل ان يتخطاها •
- ٨ - تطرح المشرفة سجادة على الارض وتطلب منهم :
- (ا) الزحف على بطونهم من بدايتها حتى نهايتها •
- (ب) الزحف على ظهورهم من بدايتها حتى نهايتها •
- (ج) الزحف على الاليتين فقط الى الامام مع الاستعانة بالايدي •

(د) الزحف الى الامام على الاليتين واليدين كما هو مبين في الرسم
(شكل رقم ١٢) .

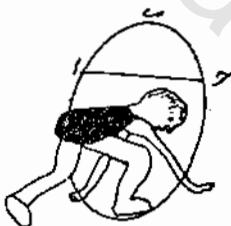


شكل رقم ١٢

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات :



(١) الزحف الى الخلف على الاليتين
واليدين معا .



(ب) الزحف من تحت مقاعد مصفوفة
بجانب بعضها .



(ج) الزحف على البطن او الظهر او
الاليتين على دكة من الدكك .

(د) المرور من خلال الاطواق مشيا
على الاربع (انظر الرسم ١٢
مكرر) .



(هـ) المرور من الاطواق زحفا على
البطن (انظر الرسم ١٢ مكرر)

(و) المرور من عجلة قديمة لسيارة .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات :

يضع الطفل يده عند الخصر مع القفز بالقدمين مضمومتين مع بعضهما

يضع الطفل يده عند الخصر مع القفز بالقهمن منفرجتين ، ثم
مضمومتين (انظر شكل ١٣) .



شكل رقم ١٣

يضع الطفل يده في خصره مع القفز بقدم الى الامام والاخرى الى خلف.
مع التبديل . ثم الرجوع الى الهدوء بالاسترخاء على الظهر فوق مرتبة
اسفنج او سجادة .

(ب) العاب للانتقال من مكان الى آخر (التوازن) :

لاطفال الثالثة والرابعة والخامسة :

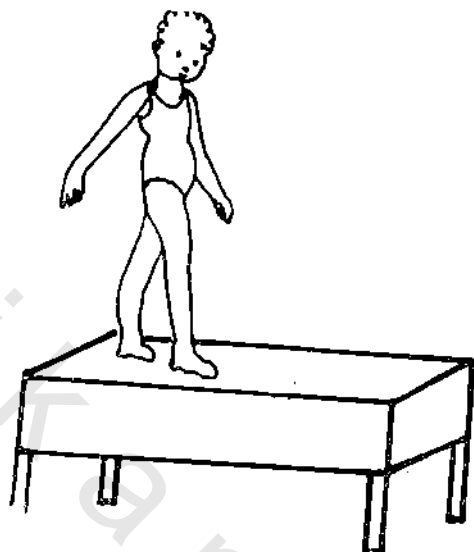
عند رفع المشرفة المندبل الاحمر يمشى الاطفال على خط مرسوم.
بالطباشير على الارض قنما امام الاخرى شرط ان يلمس كعب القدم الاولى
اطراف اصابع القدم الاخر (انظر الرسم ١٤) . اذا اخطأ الطفل .



شكل رقم ١٤

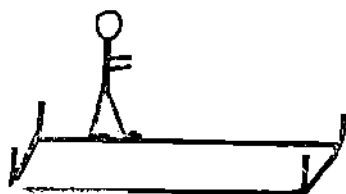
يمكن للمشرفة ارشاده الى الطريقة الصحيحة ولكن بصوت خافت لان
الصغير في حاجة ماسة لجمع قدراته للتركيز اثناء الاداء .

عند اشارة معينة على الطفل ان يمشى على السطح العريض لحدى
الحكك من بدايتها الى نهايتها • ثم يقفز منها الى الارض (انظر الشكل ١٥)
ويترك المجال لغيره من الاطفال .



شكل رقم ١٥

عند اشارة معينة على الطفل ان يمشى على الحافة الضيقة لحكة من
بدايتها حتى نهايتها ، ثم يقفز على الارض ويترك المجال لغيره (انظر
الشكل ١٦) في بداية هذا للتمرين ينبغي على المشرفة التواجد في مواجهة الطفل
على الطرف الثانى من الحكة لمسانحته باليد اذ لزم الامر حتى ينجح ويثق في
قدراته ويتقدم في السير حافظا توازنه •



شكل رقم ١٦

يسير طفلان على الدكة احدهما من اليمين متجها نحو اليسار والاخر من اليسار متجها نحو اليمين يتقابل الاثنان في منتصف الدكة ، ويتماسكا حتى لا يسقط احدهما ، ويكمل كل منهما طريقه .

يمشى الطفل على خط من الطباشير واضعا في فمه قطعة بها بيضة مسلوقة . اذا لم تسقط منه حتى نهاية الخط يعتبر فائزا .

يمشى الطفل على خط من الطباشير واضعا في كف يده الممتدة امامه كوب به ماء . وعليه عدم سكب الماء من الكوب حتى يصل الى نهاية الخط .

يرسم دائرة من الطباشير على الارض ويسير الطفل حولها مع وضع كيس من الرمل على مشط احدى قدميه . يعتبر الطفل من الفائزين اذا لم يسقط الكيس حتى نهاية الشوط .

يكرر التمرين مع استبدال كتاب او كوره او مكعب بالكيس .

يسير الطفل على الخط المرسوم مع وضع الطفل سلة من الكور على رأسه ، ويختلف ثقل حمولة السلة تبعا لسن الاطفال وقدراتهم .

عندما نعزف الموسيقى يسير الاطفال في الحجرة على اطراف اصابعهم ، ويتوقف الاطفال عندما يتوقف العزف .

عند رفع العلم الاخضر يمشى الاطفال على كعوب القدمين وعند خفضه يتوقفون عن متابعة المشى .

عند رفع العلم تسير مجموعة من الاطفال على اطراف اصابعها على خط معيّن وعند نهايته يرتدوا على اعقابهم بظهورهم وهم على اطراف اصابعهم الى نقطة الانطلاق .

٣ سنوات

يسير الاطفال على انغام الموسيقى حاملين عرائسهم بين ذراعهم مقلدين بذلك الام التي تحمل وليدها . وعند توقف العزف يجلسون على الارض .

يجلس الاطفال القرفصاء ويضع كل منهم ذراعيه على كتفى زميله الموجود امامه مكونين بذلك قطارا عند سماعهم الصفارة يبدأ سير القطار على هذا الوضع ويتوقف القطار عن السير عندما يصل الى علامه متفق عليها مسبقا .

من ٥ الى ٦ سنوات

في هذا التمرين يقلد الاطفال (القهوجى) .

اذ يجلس الاطفال في اماكنهم في الفصل . وتعين المشرفة اقدمهم لحمل صينية عليها ابريق شاي واكواب ، وعلى الطفل ان يلبي نداءات اصحابه ويقدم لاحدهم الصينية بما عليها . وعلى الاخير استلام الصينية من زميله ، والقيام بدوره بتقديم الصينية لمن يطلب الشاي من زملائه .

وهكذا تستمر اللعبة . ومن يسقط الادوات من الصينية يخرج من اللعبة . ويعين الفائز في النهاية .

لعبة السقا

يعلق احد الاطفال عصا على رقبته وتعلق له المشرفة دلوا به ماء على كل طرف من اطراف العصي .

١ ، ٣ ، ٥

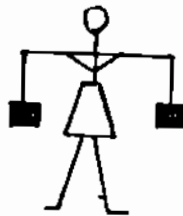
× × ×

× × ×

٢ ، ٤ ، ٦

× × ×

× × ×



شكل رقم ١٧

وعلى رقم (١) واحد نقل هذه الاثقال الى زميله رقم (٢) ورقم (٢)
ينقلها لرقم (٣) وهكذا حتى تنتهى اللعبة .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

عمل مجموعات من الاطفال لكل منها قائد واسارة معينة حمراء او خضراء
او صفراء وعند سماع الصفارة تنتقل من مكان الى آخر فى صفوف كل منها
مستقل عن الاخر .

(١) التنتقل تبعا لسرعة الايقاعات المختلفة التى يسمعها : بطيء
او سريع .

(ب) الى الامام عند الاشارة الحمراء .

(ج) الى الخلف عند الاشارة الخضراء .

(د) السير البطيء على ايقاع تصفيق اليد البطيء .

(هـ) الجرى على ايقاع سريع لطيلة .

التنتقل تبعا لاوزاع معينة للجسم :

(١) والاطفال جالسين القرفصاء .

(ب) زحفا على بطونهم فوق سجادة .

(ج) زحفا على ظهورهم مستخدمين ايديهم وارجلهم .

(د) مشيا على اطراف اصابعهم .

(هـ) مشيا على كعوبهم .

(و) مشيا واضعين ايديهم فى خصرهم .

(ز) مشيا وهم يصفقون .

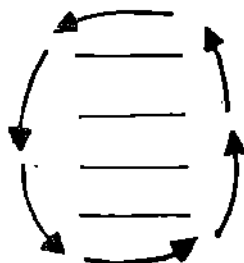
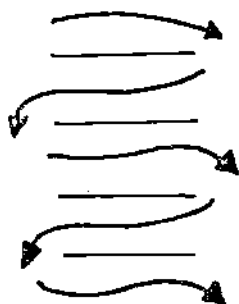
(ح) والاطفال ينقلون الكرة من يد الى اخرى .

(ط) والاطفال يقفزون مرة الى الامام ومرة الى الخلف والقدمين

مضمومتين .

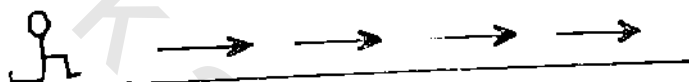
(ك) والاطفال يقفزون على قدم واحدة .

(ل) سيرا الى الامام او الى الخلف او الى اليمين مع تغيير الاتجاه فجاء عند اشارة متفق عليها .



شكل رقم ١٨

النتقل من مكان الى اخر على قدم وساق .

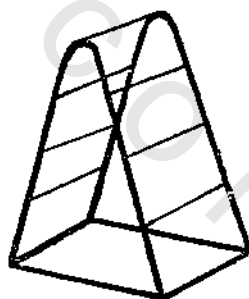
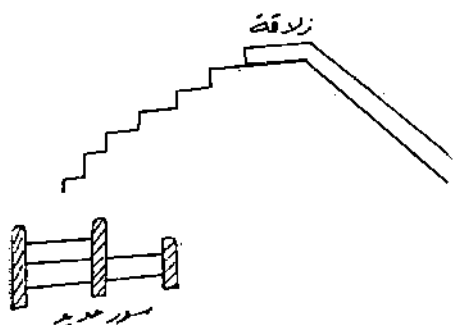


شكل رقم ١٩

تمارين التسلق :

لأطفال من ٣ الى ٥ سنوات

- صعود وهبوط سلم مع مسك العمدان جيدا . بقبضة اليد (تكفى درجة او درجتين لأطفال الثالثة وتحت رعاية المشرفة) .
- صعود سلم الزلافة قبل التزحلق عليها من الجانب الآخر .



شكل رقم ٢٠

٤ ، ٥ سنوات

- تسلق الاطفال فرع شجرة معرشة على حائط ، او سلم مثبت في جدار .
- او بيت جحا او سور جديد (انظر الرسم شكل رقم ٢٠) .

(د) تداول الاشياء بين الاطفال

٤ ، ٥ سنوات

- يجلس الاطفال مكونين باجسامهم دائرة وامام كل منهم كرة . عند اشارة البدء على كل طفل ان يعطى زميله الموجود على يمينه الكرة ، وبسرعة يتلقى الكرة الاتية من زميله الموجود على الجانب الاخر .
- يمكن استبدال كيس رمل ، عصى صغيرة ، زجاجة بلاستيك فارغة ، بالكرة . وتكرار اللعبة .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

- يصطف الاطفال في صفوف تتضمن كل منها عشرة اطفال ، عند اشارة البدء يمرر الاول منديل للثاني والثاني للثالث ، حتى نهاية الصف . ويعين الفريق الفائز .

- يكون الاطفال دائرة فيما بينهم وتقف المشرفة في وسط الدائرة وامامها سلة من الكور عند اشارة البدء على كل طفل ان :

- (أ) يتلقى الكرة من المشرفة في حجر مريسته .
- (ب) يتلقى الكرة من المشرفة بكلتا يديه .
- (ج) باحدى يديه ، ثم بالآخرى .

- يقف الاطفال في شكل دائرة وكل منهم وجهه في ظهر زميله عند اشارة يفتح كل منهم رجليه ، ليمرر الكرة بينهما بلمسة بسيطة من يده الى يد زميله .

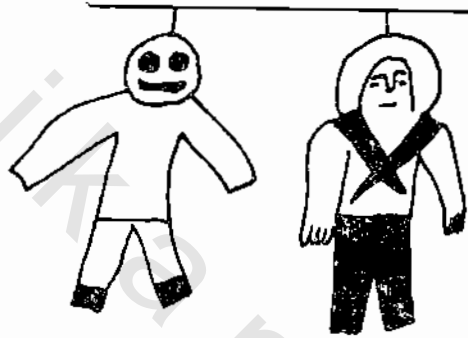
٣ سنوات

- يكون الاطفال دائرة فيما بينهم . عند اشارة البدء تقدم المشرفة كوب فارغ وقطارة للطفل الاول في الدائرة وعليه ملا القطارة من كوب الماء الموجود بيدها وتفرينها في الكوب الاخر ثم يعطى القطارة لزميله وهكذا حتى ينتهي جميع الاطفال من اللعب .

ثالثا : ألعاب الترابط البصرى اليدوى

تتضمن ألعاب الترابط البصرى اليدوى :

- ١ - تمرينات التصويب على مرمى رأسى أو افقى .
- ٢ - تمرينات القص واللصق وتمرينات التشكيل بالصلصال او عجينه ورق الجرائد .
- ٣ - الرسم التعبيرى والرسم الحر .



شكل رقم ٢١

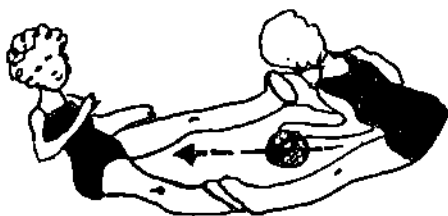
٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

تقص المشرفة شخصيات متنوعة من الورق او من القماش المحشو بالجوارب القديمة (انظر الشكل ٢١) يصطف الاطفال خلف بعضهم وكل بدوره يقذف الاراجوز ليصيبه بالكرة .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

يجلس كل طفلين وجها لوجه واقدامهما متلاصقة ومفتوحة (انظر الشكل ٢٢) وعلى الطفل الاول : -

حجرة كيس من الرمل بكلتا يديه للطفل الثانى عند نجاح التمرين يبتعد الطفلان عن بعضهما شيئا فشيئا ويكرر التمرين ، مع استبدال زجاجة بلاستيك أو شريط ، إيثارب ، عصا ، مكعب بالكرة .



شكل رقم ٢٢

٤ ، ٥ سنوات

يصطف الاطفال في صفوف يتكون كل منها من عشرة اطفال وعلى كل طفل بدوره :

- (١) ان يرمى الكرة في الهواء ثم يتلقاها بكلتا يديه .
- (ب) ان يرمى الكرة في الهواء ثم يتلقاها بيده اليمنى (المربوطة بشريط) .
- (ج) ان يرمى الكرة في الهواء ثم يتلقاها بيده اليسرى (غير المربوطة) .
- (د) ان يرمى الكرة بيد ويتلقاها بالآخرى .
- (هـ) ان يرمى الكرة في سلة موضوعه امامه .
- (و) ان يرمى كيس رمل في طوق موضوع على الارض .
- (ز) ان يرمى كيس من الزلط في دائرة مرسومة بالطباشير على الارض .

(ح) يقف الطفل في خط البداية وعليه حرجة كيس من الرمل حتى خط النهاية بقدمه اليمنى ثم يبدل ويستخدم قدمه اليسرى .

٣ ، ٤ ، ٥ سنوات

على الاطفال كل بدوره :

- (١) رمى كيس من الرمل فوق المقعد .
- (ب) رمى كيس من الرمل تحت المقعد .
- (ج) رمى كورة من القماش امام طوق موضوع على الارض .

- (د) رمى كورة من القماش خلف طوق موضوع على الارض .
- (هـ) رمى كورة من القماش ابعد من طوق موضوع على الارض .
- (و) قذف كرة في سلة معلقة على شجرة .
- (ز) التصويب على علب زبدي فارغة لاسقاطها من الدبوياره المعلقه بها .
- (ح) حرجة زجاجة بلاستيك بين خطين من الطباشير الملون مرسومين على الارض .
- (ط) حرجة كيس من الرمل بين صفيين من المقاعد .
- (ك) حرجة عجلة سياره قديمه بين خطين موضوعين على الارض في خطين مستقيمين .
- (ل) دفع كرة قدم على الارض بين صفيين من الاطفال .

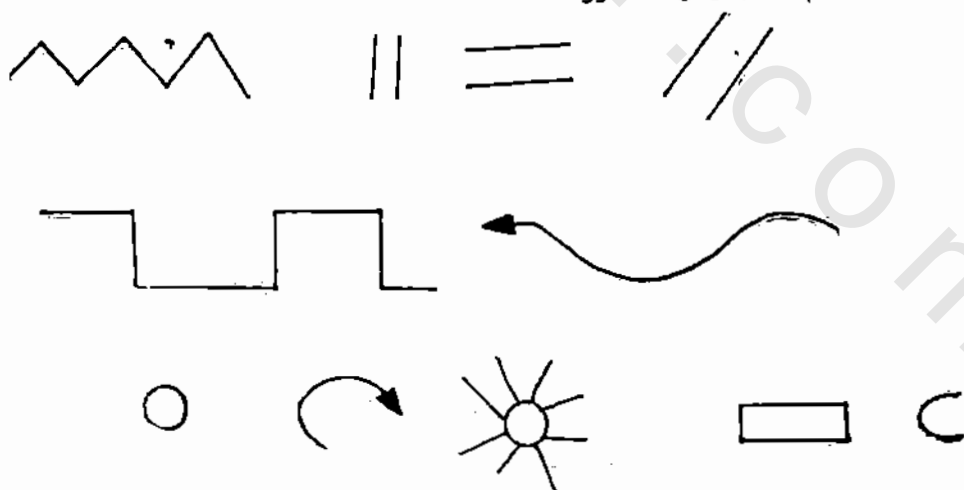
(ب) ألعاب القص واللصق :

تدريب الاطفال على استخدام المقص في قص صور بعض الشخصيات او الصور التي تثير اهتمامهم باشكلها والوانها الزاهية ولصقتها في البوم صور يخصص لمناشط الاطفال الحرة (صور حجاج - صور فواكة - صور ملابس) .

(ج) ارسم : -

معاونة الطفل على استخدام نشاطه التعبيري في تخطيط اشكال يحب

ان يفسخها ويكررها بالاضافه الى الرسم الحر غير المقيد ويمكن أن يعمل منها (شكل رقم ٢٣) زخرف متكرر .



شكل رقم ٢٣

(د) التشكيل بالصلصال :

توفير فرص تشكيل الطفل بالصلصال لبعض نماذج موجوده في بيئته
مثل : تشكيل كور ، فواكه ، لعب ، اشخاص ، دود قز ، طيور ، حيوانات
مختلفه وخلافه ...