

الباب الأول  
أطفال الحضنة وسن ما قبل  
المدسة



- المدخل لأهمية لعب الأطفال
- اللعب وسن ما قبل المدرسة
- التعلم من خلال اللعب
- اللعب والتكوين النفسي
- نظريات اللعب

الفصل

الأول



## الفصل الأول

### المدخل لأهمية لعب الأطفال

فاللعب هو ما يعلم، أما الدافع إلى اللعب فهو أمر طبيعي ويتأثر هذا الدافع بتغيير ظروف المعيشة، فإذا لم توفر البيئة الفرص الكافية للطفل على كيفية اللعب أو التنفيس عن طاقاته أو التعبير عن ذاته من خلال طرق الألعاب المختلفة، فإنه عادة ما ينحرف نشاط مثل هذا الطفل إلى نشاط هدام وليس بناء. وإن ظاهرة الإزدحام في المدن قد حدثت وضيقت من فرص اللعب التي تتاح للأطفال، فنجد إختفاء الأماكن الفسيحة أمام زحف المساكن حتى لم تعد هناك فرصة لبعض الألعاب مثل الجرى والتسلق. ومن الأسباب التي أدت إلى قلة اللعب والإنطلاق للأطفال: إمتلاء الشوارع بالعديد من المخاطر وإختفاء ظاهرة المساكن المستقلة، أما الحداثق فقد أصبح من الصعب بل من المستحيل على الأطفال أن يجدوا مكاناً للإنطلاق فيها، بالإضافة إلى ذلك دخول المرأة المصرية في ميادين العمل المختلفة، كل ذلك أدى إلى إبراز الدور الحيوى والعظيم الذى ألقى عبئه على دور الحضانه، بإعتبارها مؤسسة تربية مستحدثة تتحمل مسؤولية الإهتمام بشخصية الطفل بشكل شامل ومتكامل ومتوازن، وكذلك مسؤولية غرس القيم الدينية والروحية في نفسية الطفل فى هذه السن المبكرة. فألحت الضرورة والحاجة إلى وضع برنامج رياضى مناسب، يتيح للأطفال فرص المراز على أنواع النشاط الحركى، وأداء الحركات الأساسية.

وفى مراحل النمو لدى الأطفال، فإن التطور فى إكتساب المهارات لفيهم يرتبط بما اكتسبوه من خبرات، ولكن تحسینها وصقلها يمكن أن يتحققا عن طريق العناية بهم، وإتاحة الفرص للأطفال لممارسة الأنشطة المختلفة، والتي ربما حرموا منها بسبب الظروف المعيشية، ولكن البرامج الرياضية قد تستطيع تعويض ذلك بأن تساهم فى إثباع حاجات الأطفال الأساسية، كالحاجة إلى الأمن والتقدير وإكتسابهم الخبرات الجديدة، ثم العناية بتطوير تلك الخبرات، لأن ذلك لم يعد مقتصرأ على مجرد إكتساب المهارات البدنية فحسب، وإنما الإهتمام أيضاً بالمعلومات والإتجاهات التي يمكن إكتسابها عن طريق برامج التربية الرياضية فى الهواء الطلق والأماكن الفسيحة.

## اللعب وسن ما قبل المدرسة:

الحركة هي جوهر الحياة والوسيلة الرئيسية لتغذية الإنسان بالحياة وبها يبدأ النمو لدى الأطفال. ويعتبر الميل الطبيعي للحركة هو السمة البارزة لهم. فالعب هو المظهر العام الذي يطبع سلوك الطفل، وفيتعريف اللعب لنash

بأنه نشاط تلقائي للطفل بغية تحقيق المتعة، واللعب هو نشاط لازم لطبيعة الطفل يرضى كافة نزعاته. وتشير برايتبل Brightbill في تعريف اللعب بأنه تنفيس طبيعي يصاحبه الشعور بالمتعة والغبطة. واللعب يعتبر من السمات والأنشطة الإنسانية مقترناً بالشعور بالمتعة.

ويتفق كل من جيمس وهيمز James&Hymes على أن اللعب هو النشاط الغالب في حياة الطفل، فهو يساهم بقدر واف في نموه العقلي والخلقي والإبداعي والجمالي. والطفولة هي مرحلة اللعب في الحياة، والطفل يقضى كل فترات صحوه ونشاطه في اللعب وليس من السهولة الحد من ميله العارم نحو اللعب. ويضيف فات Fait أن للعب مظاهر مختلفة تبعاً لمراحل نمو الطفل وميله إلى ألوان معينة من اللعب تتناسب مع مستويات نموه ونضجه ويظهر ذلك بوضوح في لهفة وشوق الطفل في اندماجه في أنواع اللعب والنشاط المختلفة. وهذا التطور في ميله إلى العاب معينة لازماً وضرورياً له لمسيرة النمو والتوافق العضلي والعصبي وقدراته الحركية والعقلية.

ويقول محمد علاوى أن اللعب لدى الطفل هدفه داخلي، فهو عندما يلعب يرضى لذته في استخدام قواه وإستعداداته المتباينة. فاللعب ليس سلوكاً قائماً بذاته أو طاقة لها نمط خاص، متميز به، لكنه يمارس نتيجة لميول خاصة وسلوك محدد، أو بدافع تحقيق هدف معين بواسطة الطاقة والنشاط. ويعبر عن ذلك شرشر Churcher فيذكر أن اللعب إستعداد فطري طبيعي عند كل الأطفال السالمين الأصحاء، واللعب بالنسبة لهم ضرورة حيوية.

إن الطفولة هي مرحلة اللعب والمرونة، وهي الطريق الطبيعي لنضج الإنسان، والحرمان من اللعب لا يؤدي إلى وأد نزعَة النشاط والجد، بل يؤدي إلى الإصرار بالسعى اليه، وسر ذلك أن اللعب هو نزعَة أولية لدى الإنسان، وأن ممارسته تلبى احتياجات أساسية لديه.

ويضيف كل من ونستون وآخرون Winston Et al وويلاد أولسون أن للأطفال ميل قوى للحركة والنشاط ويتبعونه بالراحة، وأن لديهم نهم للنشاط، فلا غرو أن الطفل السليم هو ذلك الممتلئ نشاطاً. والميل إلى اللعب تتناسب قوته مع إزدیاد السن، وتقاس

سرعة نمو الطفل أو بطئه بحسب ميله للعب، ويشترك البنون مع البنات في ظاهره اللعب بحرية. وكذلك من المستحيل الفصل بين الطفولة وظاهرة اللعب، وهذا يؤكد الدور الأساسي الذي يؤديه اللعب في تطور النمو المبكر للطفل. كما أن الأطفال يلهفون في إبراز خبراتهم أثناء اللعب، وكثيراً ما يكون لعبهم الحد الفاصل بين الحقيقة والخيال. ويقول جيمس James أن اللعب فرصة لإبراز السلوك الإبتكاري، وتلاحظ تطور أنواع اللعب لدى الأطفال بتطور مراحل النمر، فاللعب هو ميدان لاعداد الطفل للمستقبل ولعبه يتميز بالتعدد والتنوع ويحقق أو يرضى الكثير من إحتياجاته.

### التعلم من خلال اللعب:

الطفل ليس في حاجة لتعلم اللعب ولكنه في حاجة إلى الإرشاد والتوجيه، فالنشاط التلقائي الذي يمارسه الطفل عن ضروب النشاط الموجه بمعرفة المختصين،

ويقول كيبلر Kepler أن اللعب فرصة طيبة للطفل يجد فيها متعة أكثر من أى شيء آخر، فهو أثناء اللعب تنمو ملكاته وحواسه. ويعتبر اللعب وسيلة تعبير عن الذات والشعور بأهميته. ومن خلاله يتعلم الطفل قيمة الجراء والتقدير، ويستفد منه ما نضج من طاقاته. كما يهيئ الطفل لخاصية التكيف في مستقبل حياته وذلك من خلال استجاباته أثناء اللعب. ولذا لا يجب أن ننظر إلى اللعب على أنه مضيعة للوقت بل ضرورة واجبة لنمو الطفل. ويؤكد فينر وآخرون Vannier et al أن الطفل من سن ثلاث إلى ست سنوات تشكل الحركة محور نشاطه في الحياة، فأثناء اللعب يتعلم كيفية التمشي مع ظروف الحياة، ويتقن الحركات الأساسية، ويكتسب الثقة بنفسه

وتعلم الطفل الحركة لا يستلزم درجة عالية من المهارة، وإنما فقط يستلزم القدرة على التحرك بطرق مختلفة وبمؤثرات معينة. فبينما يكون الطفل مشغولاً بتعلم الحركة فهو في الوقت نفسه يتشرب التعلم من خلال أدائه الحركة. ويستخدم الحركة كوسيلة لغاية أكثر مما هي غاية في حد ذاتها، فالطفل يستخدم يده لاكتساب مزيد من المعرفة عن نفسه وعن العالم المحيط به، فهو من خلال الحركة يزداد خبرة وتعلماً. والتعلم من خلال الحركة ليس قاصراً على إكتساب المعلومات عن قدراته البدنية والعقلية فحسب بل الحركة ضرورة بيولوجية لازمة للنمو. والحركة لدى الطفل تؤدي الدور الحيوي لتشكيل وتقوية قدراته العقلية والإنفعالية والإجتماعية والبدنية.

اللعب هو أساس تكوين خلق الطفل ودوافعه وتعبوده على الحياة الجماعية السليمة.

فبدون اللعب يبقى الطفل منطوياً على نفسه عابداً لذاته. فاللعب هو المدرسة الأولى التي تعلم الطفل ضبط النفس والإخلاص والصدق، وكيفية التعامل مع الغير.

### اللعب والتكوين النفسى:

اللعب نشاط سلوكى هام يقوم بדרر رئيسى فى تكوين الطفل كما أن اللعب هو الطاقة السيكولوجية التى توفر للطفل الإتزان النفسى فى مراحل المبكرة. فمن خلال اللعب يظهر الطفل مدى إنسجامه النفسى ويعبر عن الإتجاهات الدفينة التى تدور بين جوانحه. ويضيف كل من فينر وأخرون Vannier et al أن الطفل يجد فى اللعب متنفساً لمتاعبه ومضايقاته، وبذلك يعتبره الطفل معبراً مباشراً لألامه والضغوط الخارجيه، دون الإستعانة بالألفاظ وكذلك وسيلة للدفاع عن النفس.

وتشير الصحة العالمية W.H.O (١٩٦٤) أن اللعب ضرورة أساسية فى حياة الطفل لتحقيق النمو والتكامل فى شخصيته. واللعب لا يقتصر فقط على تزويد الطفل بالصحة الجيدة، وإنما يزوده أيضاً بالحب والأخوة اللذين يحتاج اليهما فى نموه وكذلك يخلق من حوله جواً يساعده على التكيف مع بيئته.

ويشير جالا هو Gallahue أن أهم إحتياجات الطفل هى شعوره بالأمان المبنى على الحب والى المزيد من فهم الكبار له و الإهتمام به والصبر معه. وكذلك ينبغى أن تكون الأوامر والتعليمات الموجهة إلى الطفل بسيطة وسهلة وواضحة ومحددة. وكذلك يحتاج إلى تعلم كيفية التعاون والأخذ والعطاء والتعامل مع الغير أثناء اللعب كما أنه يحتاج إلى التنوع فى الأنشطة والحوافز المثيرة والحرية الموجهة والحركة بعيداً عن البيئة المنزلية.

أن دراسات التحليل النفسى تبين أن الأطفال يستنفذون صراعاتهم الداخلية أثناء اللعب ويخففون من ضغط الإحتدات الداخلية والشعور بالذنب ويتبدد القلق من نفوسهم.

كما أن مرحلة السن قبل المدرسى تعتبر تطوراً لاكتساب الطفل إمكانيات المهارة لتحقيق متطلباته. وأن تعدد الألعاب من العوامل الفعالة التى تساعد على تطوير نفسيته وعاداته، والتعبير عن نشاطاته فى العمل.

أن نظرة الطفل إلى الحياة فى هذه المرحلة وتصرفاته تتصفان بالعاطفة القوية والتى تتطور بتطور تفكيره وحكمه على الأشياء، فمن خلال اللعب يتطور مفهومه للعالم وتقوى علاقاته مع الأطفال والآخريين.

## نظريات اللعب

### نظرية الطاقة الزائدة:

وقد نادى بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في ١٧٥٩ - ١٨٠٥، وهربرت سبنسر ١٨٢٠ - ١٩٠٣، وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وليس في حاجة إليها، أن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عال ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلى اللعب. ومن المعروف أن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلى تبلدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة فهو أيضاً لا يحول دون سير النمو في طريقه ولكنه لا يتيح للأطفال فائضاً من الطاقة يجعلهم يمرحون ويلعبون. وفقاً لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة لممارسة اللعب وهذا كشف هام من الناحية التربوية أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب على أنه تنفيس غير هادف للطاقة الزائدة عند المرء.

### النظرية التلخيصية:

إن واضح هذه النظرية ستانلي هول في ١٨٤٤ - ١٩٢٤ بعد أن تأثر بنظريات دارون في أن لعب الأطفال يعود أصلاً إلى الدوافع لدى الأطفال والتي تتمثل في السلوك البدائي المتوارث، فإبتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً على تسلق الأشجار والتأرجح على الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدى أسلافهم الأولين. وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الأهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار.

### نظرية أدلر في اللعب:

أن أدلر يرى في لعب الأطفال مرآة لحاجات الطفولة. ويمكن إشباع هذه الحاجات من خلال النشاط الجسمي والتخيلي.

أن براتيل قد ناقش اللعب ونظرياته ويرى أن النظريات السابقة لم تعط تفسيراً شاملاً لوظيفة اللعب ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة في أن اللعب ما هو إلا تعبير تلقائي عن السرور، فاللعب شأنه شأن أي نشاط آخر لا بد له من دوافع داخلية، واللعب في الطفولة المبكرة ناشئاً عن دوافع نفسية داخلية، فمعظم النظريات التي تبحث في أسباب اللعب تثبت أن طبيعة التكوين السيكولوجي للمرء هي التي توجه طريقة اللعب لديه

سواء بطريق مباشر أو غير مباشر، فالطفل يتجه إلى بعض أنواع اللعبات لتناسبها مع ميوله وطبيعته وتحقق له اللذة والسرور، ويتطور نشاط الطفل في اللعب بتطوير نموه وميوله ودوافعه الكامنة، فمنها تعددت التفسيرات والنظريات فاللعب هو سلوك ظاهري لدى جميع الأطفال ويكفي أن نسلم كواقع موجود له مراميه وأغراضه.

- دور الحضارة والأطفال في سن ما قبل  
المدرسة

الفصل

- البرامج الرياضية لمرحلة الحضارة وسن ما  
قبل المدرسة

الثاني

- نمو وتطوير الحركات الأساسية



## دور الحضانة والأطفال في سن ما قبل المدرسة

الظروف التي تمر بجمهورية مصر العربية في العصر الحديث تحتاج إلى نظرة فاحصة لاحتياجات الطفولة وبصفة خاصة الطفولة المبكرة، فالحداثى اخذت تتناقص، أما اللعب خارج المنزل فله خطورته على الأطفال لاختفاء الملاحظة والرعاية والأعين الخبيرة المرشدة، فكل طفل يحتاج إلى حيز خاص يمارس فيه اللعب، وأصبح من العسير بل من المستحيل أن يوجد للطفل مكاناً خالياً في شقته الصغيرة للجرى أو التسلق أو الأطلاق.

فاذا ما أختفت البيئة في توفير الحد الأدنى لحيز يمارس فيه الطفل اللعب فإنه عادة ما ينحرف نشاطه إلى الهدم لا الى البناء . ويمر مجتمعنا بتغيير ملحوظ في بنيانه الاجتماعي بسبب انتشار التعليم بين الامهات و خروج المرأة للعمل . وهناك اهتمام متصاعد بالاطفال الصغار ،ويساهم الاخصائيون بخبراتهم في التطور المتلاحق للطفولة نظراً لأهمية مايتعلمه الطفل في الصغر و تأثير ذلك على مراحل تطوره في المستقبل و أدى ذلك الى اعادة تقييم دور الحضانه ووظيفتها كشكل من اشكال اثناء الاطفال وتعليمهم . فاصبحت دور الحضانه تكمل رسالة الاسرة في رعاية الاطفال وسد النقص الناشئ في جو الاسرة الذي يعوق امكانيات نمو الطفل و ذلك باتاحة اقصى ما يمكن من فرص الحياة السعيدة له . ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية .w.h.o (١٩٦٤) دار الحضانه بأنها خدمة منظمة من اجل العناية بالاطفال بعيداً عن منازلهم وخلال جزء من اليوم حيث تدعو الظروف بسط الرعاية الطبيعية عليهم .وتعرف وزارة الشؤون الاجتماعية (١٩٦٤) دار الحضانه بأنها مؤسسة اجتماعية تنشأ لرعاية الاطفال قبل سن الالتزام حيث تقوم بالرعاية البديلة عن رعاية الاسرة بعض أوكل الوقت وفقاً لظروف الاسرة واحتياج الاطفال في مرحلة النمو التي يمرون بها ومن أغراضها رعاية الأطفال صحياً واجتماعياً واعدادهم و تنمية مواهبهم وقدراتهم وتربية الاطفال في جو يتوافر فيه الشروط الصحية والرعاية الخلقية والدينية بما يكفل لهم نمواً جسمياً واجتماعياً سليماً . ويعرف دار الحضانه بانها تلك المؤسسة الاجتماعية المتخصصة في العمل التربوى مع الطفولة في سن ما قبل المدرسة وهذه المؤسسات يمكن ان تعد النواة الاولى للسلم التعليمى العام .

وقد لخص جبر سيلد الآثار الجانبية لدور الحضانه بأنها تعمل على توسيع مجال النشاط للطفل وتعليمه التعاون في اللعب مع الجماعة وتخفيف التهيب من المواقف الاجتماعية والخوف من الآخرين وترويض الانفعالات وضبطها من خلال اللعب

والمشاركة الوجدانية والصداقة والعمل الجماعي والتعاون والتنافس وزيادة التحصيل ونمو المهارات الحركية.

### البرامج الرياضية لمرحلة الحضانة وسن ما قبل المدرسة

وتظهر اهمية برامج التربية الرياضية فى أى مرحلة من مراحل التعليم فى انها الوسيلة التى تساعدنا على تحقيق هدف التربية المتزنة الشاملة حيث يبنى أى برنامج على اساس ميول المشتركين وحاجاتهم وقدراتهم.

ان اختيار برنامج مناسب لنشاط الاطفال فى السن قبل المدرسة مهمة حيوية لا يستهان بها فيجب التفكير لتحديد نوع النشاط الذى يشبع احتياجات الأطفال لفترة طويلة من اليوم. فالأطفال يتميزون بالحيوية واليقظة والجذاب اهتماماتهم الى أشياء تعجبهم حتى لا يسعهم الوقت للشجار والمعاكسة.

ينبغى أن يلعب الاطفال فى الهواء الطلق كلما سمح الجو بذلك. ومن الاسباب الهامة لتقوية الصحة بسرعة التمثيل الغذائى هو اللعب وتعريض جسم الاطفال لضوء الشمس مباشرة وذلك يستدعى اطالة برنامج النشاط الرياضى فى الهواء الطلق عنه فى الاماكن المغلقة.

ويجب ان يصاحب الايقاع للبرنامج الرياضى (وهو البناء الزمنى للحركة) وكل حركة لها ايقاع خاص بها، فالاطفال لديهم الاستجابة الحساسة للايقاع ولو أنهم مختلفون اختلافاً كبيراً فى مدى تقدمهم لهذه الاستجابة. والطفل يحتاج الى فرصة لكي تنمو فيه الاستجابة للايقاع لأداء الحركة قبل ان يفرض عليه ايقاع مفاجئ، وينبغى أن تكون محاولة مساعدة الاطفال على تنمية مهاراتهم للاستجابة للايقاع قصيرة المدة ومرضية فى حد ذاتها.

ان الدليل على فعالية البرنامج الرياضى للاطفال هو فى تحقيقه تقدما ما مرضيا فى نموهم الجسمى وكذلك النمو الحركى والنضج الانفعالى والتكيف الاجتماعى لديهم. ويكون ذلك عادة حينما يقدر زمن البرنامج الرياضى اليومى بثلاثين دقيقة. ويقول فات Fait أن الاطفال بحاجة الى اكتساب خبرات خارج المنزل وذلك ضرورى لنموهم واستعداداتهم واستجاباتهم ووعيهم وزيادة خبراتهم فى السن قبل المدرسة، وكل ذلك يتم بتخطيط سليم وتوجيه صحيح. فبرنامج دور الحضانة يتركز أساساً فى اتاحة اللعب للطفل

فمن خلال ممارسة اللعب يتعرف الطفل على نفسه ويهتدى الى امكانية وكيف يرتبط بالعالم المحيط به.

وكذلك من خلال البرنامج الرياضى ينمو جسم الطفل وكفائته البدنية وحركاته الاساسية. واللعب كما قلنا هو محور برامج دور الحضانه وينبغى اختيار البرامج التى تسهم فى النمو الكلى للاطفال خاصة النمو الجسمى والعقلى والحركى، كما تعطى له التمرينات التى تضمن تحقيق التوازن بين أنشطة اللعب ليتحقق الهدف منها.

انه من الصعب تحديد السن التى يكون فيها الطفل مستعداً لاكتساب الخبرات فى المرحلة قبل المدرسية. فالاطفال ينضجون بمعدلات مختلفة وكذلك العمر الزمنى ليس دائماً أفضل مؤشر للنضج. والقرائن تشير وتوصى بوضع البرامج الرياضية فى سن الثلاث سنوات ودفع الطفل الى نشاط رياضى قبل هذا ضاراً به. وينبغى كذلك ضرورة التنوع فى وضع البرامج الرياضية للطفل. فمن خلال الحركة يتعلم الطفل كيف يطوع جسمه ويكتسب المهارات فى التحكم بيده فى الأشياء وكيفية السيطرة على جسمه أثناء حركته فى الأماكن.

ويضيف جودفيرى وكفرت God Frey & Kephart بأنه ينبغى أن نقدم للطفل فى السن قبل المدرسى الفرص والمواقف التى تسمح له بتطوير المهارات المطلوبة والخبرات ومعرفة الاتجاهات كما ينبغى أن يتاح للطفل التجارب ليتعلم التكيف مع المجتمع بكل انماطه الاجتماعية وعاداته وأوساطه الثقافية. وينبغى أن تقدم له الأنشطة بنظام وترتيب. فأنشطة الطفل الذى يبلغ ١٨ شهراً تختلف عن تلك التى توضع لطفل الثلاث سنوات. ويضيف فينر وآخرون Vannier et al أن البرنامج الرياضى يشجع الطفل ان يختبر أو يجرب الانواع المختلفة من الحركات ويتعرف على عدة طرق لكيفية تحريك جسمه أو جزء منه. وبرنامج ما قبل المدرسة ينمى عدد كبير من المهارات المتنوعة والتي بواسطتها يتعلم الطفل الانماط الحركية. فأتثناء قيام الطفل بتعليم الحركة تتم فى نفس الوقت تعلمه التوازن والادراك الحسى.

ويذكر شيفرز وايفل Cheffers & Evaul أنه فى مرحلة الطفولة المبكرة تحدث للطفل تغيرات ملحوظة فى كيفية أداء الحركات الاساسية. فالطفل فى العمر ما قبل المدرسى من الصعب عليه أداء مهارات عالية الكفاءة، فقدراته تظهر خلال سنوات الدراسة بسبب نضجه وهو فى هذه السن يمكنه تعلم الحركات المختلفة، فالحركات

الاساسية مثل الجرى والوثب التى يؤديها الطفل فى سن الثلاث سنوات تتطور الى مهارات مركبة عندما يبلغ سن الخمس سنوات.

ان برنامج السن قبل المدرسة يوفر للاطفال الفرص الكافية لممارسة الخيرات المتنوعة العديدة وتعويدهم على العادات الصحية ومساعدتهم على مشاركة بعضهم البعض فى اللعب والتحكم فى عواطفهم. وللطفل أهدافه اثناء اللعب، فله مع الجماعة وألعاب التتابع لها اثرها الطيب فى تكوين عادة التعاون فيه منذ الصغر، ويكون الغرض فى هذه السن هو تأمين سهولة الحركة والحرية فى أداء مختلف نواحي النشاط البدنى وخلق الفرص لاستهلاك طاقة النشاط لدى الطفل وتربية وتنشيط حواسه. وينبغى مساعدة الاطفال على التذوق الموسيقى والغناء وحب الطبيعة. ويقوم البرنامج على اسس فيسولوجية ونفسية، ويستمتع فيه الاطفال بسماع القصص وأداء الاناشيد. وينبغى أن يكون البرنامج مرنا. ويضيف نستون وآخرون Winston et al وسمبسون Thomp-son انه عند وضع البرنامج الرياضى ينبغى مراعاة خصائص النمو عند الاطفال ويتدرج البرنامج فى مستويات القوة مع التقدم فى السن. فتقدم الانشطة الفردية أولا ثم يتبعها بالتدرج أنشطة التعاون مع الجماعة وأنشطة ابتكارية والعاب قصصية وألعاب تمثيلية وأنشطة ايقاعية والعاب غنائية ومشى ايقاعى بمصاحبة الموسيقى والاغانى والانشيد والاشكال الابتكارية للرقص ثم درحرجة الكرة والجرى والقفز والوثب فى اتجاهات مختلفة وبسرعات متعددة ثم الوقوف على قدم واحدة وتثبيت اليدين للجانب وغير ذلك من الالعاب.

ان اطفال السن قبل المدرسى يميلون تلقائياً وبكل لهفة الى صور النشاط الحركى المختلفة، فيستخدم الطفل الطوق بطريقة الامساك واللعب به وفى لحظة يدخل الطفل فى فراغ الطوق ليتحرك فيه. وكذلك الصندوق، فالطفل يقفز فيه ثم يتخذه حصاناً خيالياً يركبه. والالعاب التى يمارسها اطفال متقاربى السن والقوة البدنية والكفاءة الذهنية ذات اثر بعيد فى تنمية روح الجماعة لديهم وتبرز فيهم صفات الاعتماد على النفس والقدرة على التزعم وتحث مواهبهم الجماعية على التفتح والازدهار وتهذب بعض الصفات الضارة التى قد يسمح لها الانفراد بالنمو.

ويضيف شرشر Churchuer مقترحات فى البرنامج الرياضى للسن قبل المدرسى مثل الجرى مع تغيير الاتجاهات والحجل والوثب وثنى الركبتين والمشى أسفل واللعب على الأدوات لاتاحة الفرصة للطفل للتسلق والترحلق والتعلق والجرى والرمل وتشجيع

الاطفال لمحاولة اللعب بأنفسهم وفي نهاية البرنامج اليومي يتاح لهم الفرصة للاسترخاء وراحة الجسم.

يمكن وضع النشاط الرياضي لاطفال السن قبل المدرسي في المجالات الآتية

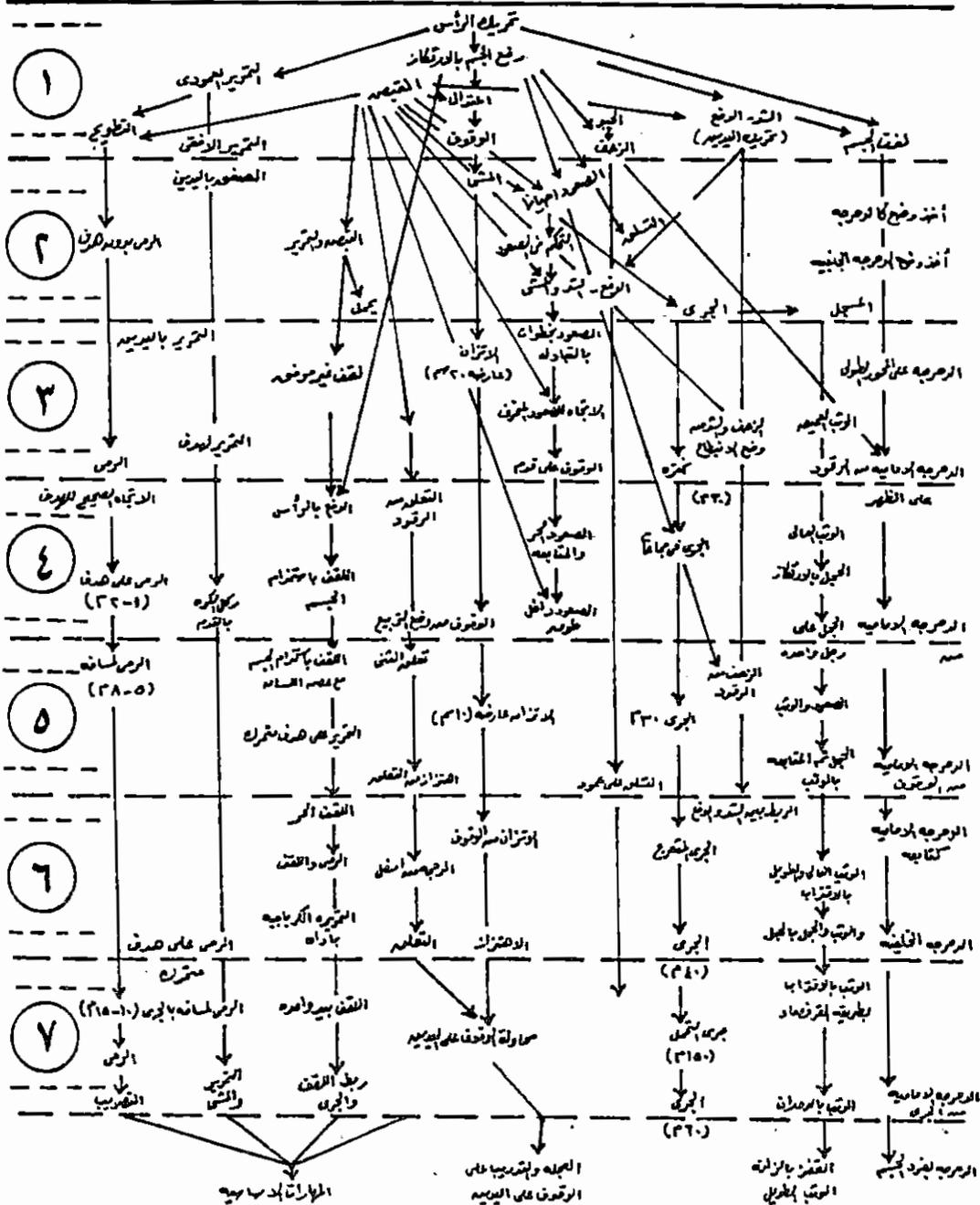
العاب الكرة - العاب الدائرة - العاب الاستكشاف - اللعب التخيلي - العاب القصة القصص الحركية - والحركات الاساسية كالجرى والوثب والتعلق والاتزان والحمل والحجل والمشى والالعاب التوقيعية والعب يصاحبها الغناء. ويكون زمن البرنامج اليومي ٣٠ دقيقة ويوزع البرنامج على مختلف الانشطة.

### نموذج لتطوير النمو الحركي: من ١ الى ٦ سنوات

ان طفل الأربع سنوات له أنشطة حركية متعددة من مرحلة التعاقب السابقة للسنوات الثلاث الأولى، وهو في حاجة الى الاهتمام بهذه الأنشطة وتزويدها بكثير من الأدوات حتى تساعده على نموه وتطوير الحركات الاساسية.

وقد أو ضحت ليفن Levin نموذجا لنمو وتطوير الحركات الاساسية للاطفال من سن سنة الى ٧ سنوات كما هو مبين بالشكل الآتي:

# مفردات تطور الفكر المحركي سن (١) وال (٧) كرسيا



## نمو وتطوير المهارات الحركية الأساسية:

ان عمر الطفل ما قبل المدرسة من ٢ : ٦ سنوات هو مرحلة التطور الحركي السريع، ففي سن الثلاث سنوات يكون الطفل قد تعلم الحركات الاساسية مثل الزحف والمشي والسحب والتسلق والصعود والهبوط والجرى والرمى والقفز الى أسفل والوثب أماما. وعند تقدم نموه يتحسن أدائه لهذه الحركات الاساسية ويتعلم بالاضافة الى ذلك كيفية مسك الجسم المتحرك والرمى إلى هدف ويتعلم الحركات المركبة الأولية مثل الجرى و القفز والرمى والمسك وعند البعض من الاطفال الجرى ثم الرمي،

ان القدرة الحركية العالية لطفل ما قبل المدرسة يكون سببها مرونة جهازه الحركي وقلة تعظم جهازه العظمي ومفاصله.

ان الصفة المميزة للتطوير الحركي لطفل من سن ٢ : ٦ سنوات هي التداخل والترابط بالنسبة لتطور المهارات المختلفة وأن اساس هذا التطور هو وجود الدوافع الحركية المتعددة مع تأثير المربي في التوجيه السليم للحركة والذي يبدأ باستقامة وسير الطفل.

وبذلك تزداد الدوافع للحركة لدى الطفل داخل بيئته الاجتماعية وما تحويه من اشياء وعوارض تؤثر على الطفل وتبدأ ملكة اكتشافه للأشياء التي تحت سيطرته وفي متناوله يده. وتأثير البيئة في الطفل وهو في هذه المرحلة هام في تطور الحركات الاساسية لديه والتي تلعب دوراً كبيراً في قابلية ردود فعله الحركية.

ان التعلم الحركي لهذه المرحلة يعني رد فعل جوابي للجهاز العصبي على فعل الدوافع المؤثرة على الطفل. وفي ظروف بيئه مناسبة يصل الطفل في نهاية هذه المرحلة الى حالة من النمو الحركي تشبه الى حد كبير حالة النمو الحركي للكبار. فالطفل يملك كل الانواع الاساسية للحركات الاساسية فيستطيع المشي والتسلق والجرى والقفز والرمى والمسك وفي اكثر الاحيان يتقن هذه المهارات بتوافق كبير رغم ان بعض الحركات لا يصل فيها الى مستوى الجمال. ويتفق ماينل Meinel ولوفن Lewin أن الطفل يتعلم الحركات الاساسية بالتدريب ولكن هذا لا يعني أنه بعد اتقان الحركة الاولى يبدأ بالثانية. فبجانب تعلم الطفل المشي تتطور مهارة التسلق لديه وكذلك بجانب المشي تتطور مهارة حمل الاشياء لديه أيضاً ثم يحاول تعلم الحركات المركبة الاساسية مثل الجرى والقفز والمسك والرمى. ان الرغبة الشديدة في اداء الحركات لدى الطفل ما قبل المدرسة تكون الاساس الحركي الذي لم يتعلمه مسبقاً وانما جاء عن طريق محاولة الاداء أى عن طريق التفاعل مع البيئة. وبذا تؤثر هذه الرغبة الحركية على استمرار التطور الحركي ووصوله الى

مستوى الجمال والاطفال الاصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مرحلة نموهم. والحركة المستمرة للاطفال لا تكون اقتصادية مقتضية كما هو الحال عند الكبار بل يكون استمرارها كبيراً.

وتشارك معها حركات لا تخدم الهدف أو غير هادفة من جهة النظر الاقتصادية ويرجع ذلك الى عدم نضوج التوافق العصبي في هذه السن. لذا فالحركات كثيراً ما تخرج عن خط سيرها وقد لا يكون لها هدف معين. والحركات الاقتصادية والموجهة والتي ترمى الى هدف معين لا يتعلمها الطفل في هذه المرحلة ولكنها تتطور بالتدريج مع مرور الزمن.

ويذكر مانيل Meinel ان السرعة في التطور الحركي لدى الطفل مرتبطة بكثرة تنوع المهارات التي يتعلمها في السنة الأولى، ويكون ذلك منصّباً على استقامة الجسم والحركة الانتقالية، وفي السنة الثانية يتعلم الطفل الحركات الاساسية على فترات متقاربة وتقوى وتحسن تلك الحركات طيلة فترة ما قبل المدرسة. وان هذا التطور في الحركات الاساسية والمهارات مرتبط بالتمرين الدائم عليها. وتتعدد الفرص التي تتاح للطفل للحركة

ونجاح الطفل في أداء حركة ما يثير فيه الرغبة والفرح لاعادة تكرار الحركات التي نجح في ادائها وهذا بدوره يؤدي إلى تثبيت وتحسين أداء هذه الحركات والمهارات وكتيجة لمحاولاته الحركية الناجحة تصبح حركاته تدريجياً ذات هدف وتتطور لديه الامكانية لجمع معلومات للحركات المركبة والاحتفاظ بتلك المعلومات وبذلك تبني لديه الذاكرة الحركية.

ان الدوافع الى الحركات التي تأتيه مبدئياً عن طريق السمع والبصر تحته الى الأداء خاصة اذا كانت مرتبطة بالتنشجيع. والتعليل الفسيولوجي لذلك هو ان المركز الحركي والمركز اللغوي يشتركان سوياً وبذا يتعلم الطفل بعض الحركات التي ترتبط بمعان معينة وبذا ترتبط العلاقة بين الكلمة والتفكير في أداء الحركة، أي بين الهدف أو المعنى الذي يفكر فيه وبين الكلام الذي يأتيه عن طريق السمع وتصيح الكلمة عند الاطفال ذات مدلول كبير. وتلعب اللغة وما يرتبط بها من القدرة على التفكير دوراً هاماً في تنظيم التكامل الحركي للطفل.

إن التطور في اللغة يؤثر في حفز الطفل على الحركة الى أن يكون لها التأثير الفعال على أداء المهارات.

وتصبح اللغة مصدراً جديداً للمثيرات الحركية بدلا من المثيرات الناجمة من اعضاء

الحس المختلفة اذا تسهم اللغة في التأثير على السلوك الحركى للطفل. فيستطيع الاستجابة لبعض الحركات باستخدام الارشادات اللغوية دون حاجة لرؤية نموذج لهذه الحركات.

ويتكون عند الطفل تجارب مركبة، وهذه التجارب لا يحصل عليها الطفل الا عن طريق الصلة المباشرة بالبيئة. فمثلا الطفل لا يتمكن فى البداية فى ان يفرق بين كرة حديدية وبين كرة عادية وبذا يحاول ان يلعب بالكرة الحديدية مثل لعبه بالكرة العادية ثم تتولد لديه قدرة التمييز بين الكرتين بعد ان يمسكها بيده ويدرك ثقلها وبالتدرج يكفى الطفل المشاهدة للاشياء فقط.

٤ أنه فى مرحلة الحضانة تتزايد قدرة الطفل فى التنسيق لما يتعلمه من الحركات الأساسية. كما يتعلم ويكتسب مهارات جديدة إلا أن بعض المهارات الحركية قد يصعب ظهورها أو قد لا تظهر إلا بالتمرين فقط مثل ركوب الدراجات. وقد تمر أى مهارة حركية فى طريق تقدمها بمراحل مثل مرحلة عدم المحاولة والمحاولة بالمعاونة والتشجيع ثم مرحلة تعلم المهارة الحركية والقيام بها وأدائها والتصرف فيها وتغيرها حسب الظروف.

ويذكر هارا Harre وفات Fait أن هناك صفات لأوضاع الطفل وقابليته الحركية لا بد من ملاحظتها عند وضع الأساس الرياضى لأطفال ما قبل المدرسة. فتنتم حركات الطفل بالإفراط فى بذل الجهد وبإشراك عدد كبير من العضلات لأداء الحركات بالإضافة إلى أن معظم حركات الطفل لا تكون هادفة (أى لا تهدف إلى تحقيق غرض معين) إذ لا يتوفر للطفل فى هذه المرحلة قدرة التحكم الهادف الواعى فى حركاته بل يبدأ إكتسابه لذلك تدريجياً. فالطفل سريع الانتقال من حركة إلى أخرى إذ أن درجة تركيزه لممارسة مهارة معينة تكون لمدة وجيزة وسرعان ما يضيق ذرعاً بما يمارسه من حركات ويصبح بعد ذلك فى حاجة إلى التغيير والتنوع لنوع الألعاب، حتى لا يصاب بالتعب والإرهاق والملل.

إن اللعب فيما بين الثانية والسابعة يعتبر أنشطة حركية. ويتعلم الطفل الحركة كنمط حركى وليس كمهارة حركية فالمهارة الحركية تتضمن حركة واحدة أو مجموعة محددة من الحركات تؤدى بدرجات عالية من الدقة بينما النمط الحركى أكثر إتساعاً فهو سلسلة من الحركات تؤدى بدرجات متفاوتة من المهارة أقل ولكنها تشير إلى الأداء الخارجى المرئى. والأنماط الحركية تنسأ من الخبرات المبكرة للطفل وتمثل تكامل حركة جسمه مع الحركات الأساسية وهذه الأنماط عبارة عن نشاط تعليمى هادف وتشكل

## الأساس للتعليم.

حيث أن هناك دراسة قام بها (جترديج) وقد وجد أن الأنشطة التي يقوم بها الأطفال فيما بين الثانية والسابعة تتناول الإنزلاق والتسلق والقفز وركوب العجلات ورمى الكرة والتقاطها وقد وجد أن الإناث أكثر مهارة في التسلق والقفز ورمى الكرة والإنزلاق والوثب.

إن أبرز مكونات المهارة الحركية هي القوة والسرعة والتوافق الحركي ويقصد بالقوة الزيادة فيها حيث يرتبط ذلك بالزيادة في الوزن وخاصة الذكور من سن ثلاث إلى إحدى عشر سنة وتضاعف القوة بالنسبة للجنسين. والسرعة من أهم مظاهر النمو الحركي وهي الوقت الذي يمر بين المثير والإستجابة ويسمى زمن الرجوع. ويعتبر أحد مقاييس السرعة. والسرعة هي العامل الرئيسي في عملية تقويم القدرة على الحركة وترتبط السرعة بالوقت الذي يتطلبه إتمام عمل أو القيام بحركة وتقيس إختبارات السرعة أيضاً بتوافق العينين مع اليدين. وسرعة الحركة عند الأطفال قليلة أو بطيئة التطور وتزداد بعد سن التسع سنوات. أما التوافق فهو من أهم مظاهر النمو الحركي ويشمل القدرة الحركية والدقة ويراعى فيه مصاحبة الإيقاع مع التوافق.

حيث أن الهدف من التربية الرياضية لأطفال ما قبل المدرسة وضع المهارات الحركية مع تكاملها وتنمية مهارات جديدة وإنشاء أو تأسيس الصفات الحركية الضرورية وتحقيق تلك الأهداف عن طريق التعليم المنظم والتمرين الدائم والمستمع مع الأطفال أثناء العمل التربوي اليومي.

أن سرعة تطور النمو الحركي للطفل من ٢: ٦ سنوات ترتبط بأنواع الحركات الأساسية المتعددة التي يكتسبها الطفل من خلال الفرص المتاحة له لممارسة الأنشطة الحركية. وكنتيجة لرغبة الطفل الجامحة للحركة والنشاط. كما تلعب خبرات النجاح دوراً إيجابياً في العمل على تثبيت الكثير من المهارات الحركية إذ ينزع الطفل إلى تكرار الحركات التي تولد في نفسه أو لدى الغير السرور والمرح وبذلك يكتسب الطفل تدريجياً عن طريق تكرار المحاولات الحركية المرتبطة بخبرات النجاح قدراً وافرأ من الحركات الأساسية وتنمو لديه القدرة على إكتساب الخبرات الحركية والإحتفاظ بها. وبالنسبة لتطور ونموالمهارات الحركية الأساسية كالمشي والتسلق والصعود والهبوط والجرى والوثب والرمى واللقف. وأيضاً يضاف إلى تلك الحركات الأساسية الزحف والضرب والشد والسحب والدحرجة والمرححة.

ويعتبر المشى إحدى الوسائل الطبيعية التي يستخدمها الإنسان بغرض الانتقال من مكان لآخر. ويظهر التباين في قدرات الأفراد في المشى بمجرد أن يخطو الطفل خطواته الأولى ويرجع هذا التباين إلى عدة عوامل منها أبعاد وتركيب العظام من حيث الشكل والتناسق والمدى المسحوح به في حركة المفاصل وتوزيع أجهزة الجسم المختلفة، وبهذا يعتبر المشى مسألة فردية تختلف باختلاف سمات التركيب الوراثي الذي لا يخضع للإرادة أو التحكم.

فترى أن المشى عبارة عن عملية فقد واسترجاع الإتزان الميكانيكي وذلك بتكوين قواعد إرتكاز جديدة عن طريق حركة الساقين المتواليه. وحيث أن الجسم يتحرك للأمام فيمكن وصف المشى بأنه حركة مستقيمة ناتجة من حركتين دائريتين لفصلي الركبة والفخذ.

وبعد أن يتقن الطفل المشى بمساعدة بعض الأشخاص أو الأدوات يتطور به النمو إلى المشى العادي (الحر) في حوالي بداية العام الثاني. وفي البداية يستطيع الطفل أن يمشى من ٢ : ٥ خطوات متعزضاً لفقد التوازن بعد كل خطوة وبعد أسبوعين يستطيع الطفل أن يقطع مسافات أطول (حوالي ٢٠ خطوة) ويستطيع تغيير اتجاهه أثناء السير وتبدو اليدين في غضون تعلم حركة المشى مرتفعة قليلاً للمساعدة في حفظ توازن الجسم في حالة إختلاله وبعد حوالي الشهر يستطيع الطفل المشى بسهولة ويسر وإنسيابية ويتمكن من حسن إستخدام أطرافه العليا في عمل آخر أثناء المشى، فنراه مشغولاً بحمل بعض الأدوات من مكان لآخر.

### تطور مهارة الجرى:

أن الجرى يتميز عن المشى بوجود مرحلة متوسطة بين الإرتقاء والهبوط وبداية الخطوة ونهايتها تعرف بمرحلة الطيران. ويستطيع الطفل في عامه الثاني من إتقان المشى السريع الذي يصبح بمثابة مرحلة تمهيدية لمهارة أو حركة الجرى. وتبدأ المحاولات الأولى لمهارة الجرى في منتصف العام الثاني وتتميز بضاة فترة مرحلة الطيران، وتتطور النمو يزداد إتقان الطفل لتلك الحركة (حركة الجرى) وتصبح حركاته إنسيابية وهادئة وتتميز بكبر مرحلة الطيران. وفي نهاية هذه المرحلة يصبح في مقدور الطفل الجرى بقدرة على التوافق الأجود ويتمكن من حسن إستخدام حركات اليدين أثناء الجرى.

### تطور مهارة الوثب:

في حوالي العام الثاني يقوم الطفل بمحاولات للوثب إلى أسفل من إرتفاع بسيط (إرتفاع درجة السلم مثلاً) ويكون الهبوط مع فتح القدمين والإضطراب إلى حجلة أو أكثر إلى الأمام. ويتطور النمو يستطيع الطفل الوثب من إرتفاع أكبر ويكون الهبوط مع ثني الركبتين ويعقب ذلك برهة إنتظار. وفي حوالي العام الثالث يستطيع الطفل الوثب من وضع الثبات (الوقوف) على الأرض فوق بعض الموانع المنخفضة.

ومن العام الرابع يطلب من الطفل أن يقوم بكل وثبة من الثبات الثلاث المنتظمة وأن يقوم بها لعدة مرات.

- الوثب بالقدمين كوثبه أساسية.

- الوثب على قدم واحدة ولتكن القدم اليسرى.

- ثم الوثب على القدم اليمنى.

ثم إشراك الطفل في لعبة أو موقف للعب ويجعله يقفز قفزات كبيرة وصغيرة وعالية ودورانات فيها وثب ثم وثبات لكل جانب، مع جعل الطفل يشب على عائق صغير مثل الكرة أو العصا ثم نلاحظ التماثل والإختلاف بين الوثبات ويجعله يشب في مكانه لملاحظة قدرته في البقاء في المكان، وملاحظة إذا أمكن للطفل أن يشب بقدمه اليسرى مثل اليمنى ثم الوثب بالقدمين معاً وبنفس المستوى.

### تطور مهارة الرمي:

في بداية العام الثاني يقوم الطفل بقذف بعض الأشياء الصغيرة (مثل كرة التنس) إلى أسفل ويظهر إتهاجه العظيم بقذف جسم وراء آخر إلى الأرض ويأخذ في تتبع وملاحظة الأجسام الساقطة بعينه. ثم يتمكن الطفل بصفة عامة من تحديد إتجاه الرمي مع عدم تحكمه في توقيت الرمية إذ يتردد في قذف الكرة مثلاً متعجلاً أو متأخراً قليلاً عن التوقيت الدقيق. ولا يقوم الطفل بعملية الرمي مباشرة بل تكون هناك برهة إنتظار بين المرحلة الإبتدائية للرمي (وضع الإستعداد للرمي) وبين المرحلة الأصلية العملية للرمي (لحظة إطلاق الكرة من اليد) ويلاحظ في العام الثالث أن إنتقال الحركة من الجذع إلى اليد الرامية لا يكون بالإتقان المطلوب ولو أن الرمية تتميز بقوتها. ويستطيع الطفل في سن ٤ : ٦ سنوات أن يرمى الكرة على هدف أكبر على بعد حوالي مترين مع ملاحظة موازاة الهدف لإرتفاع رأس الطفل. وفي نهاية مرحلة ما قبل الدراسة يتقن الطفل عملية الرمي

على هدف يبعد حوالي خمسة أمتار ويتميز الذكور بالرمى لمسافات أبعد وبدقة أكثر من الإناث.

### تطور مهارة اللقف:

في نهاية العام الثانى يقوم الطفل بمحاولة لقف الكرة الكبيرة عندما يطلب منه ذلك ويكون وضع الإستعداد بالنسبة لحركة اللقف هو الوقوف مع مد الذراعين أماماً، وتشير راحتا اليدين إلى أعلى. ويقوم الطفل بثنى الذراعين باتجاه الجسم لمحاولة لقف الكرة. وضمها إلى صدره والطفل لا يستطيع توقع طريق الكرة. وبعد حوالي الشهرين يستطيع ذلك بعد مولاة التدريب على اللقف. وفي حوالي العام الثالث يتغير الوضع الإبتدائى (وضع الإستعداد) للقف ويحاول الطفل مقابلة الرمية باليدين فى الوضع الصحيح العادى للقف، ولكن يلاحظ أن اليدين تبتعدان عن بعضهما بما يزيد عن محيط الكرة وبذلك يستطيع الطفل محاولة لقف الكرة أثناء طيرانها فى الهواء متجه نحوه ثم يقوم بضمها إلى صدره. ويتطور نمو الطفل يزداد إتقانه حركة اللقف والمهارة فى أدائها ويستطيع فى العام الرابع من التحرك فى مختلف الإتجاهات لمحاولة لقف الكرة أثناء إنحرافها نحو أحد الجانبين أو فى حالة إنخفاضها أو إرتفاعها وفى العام الخامس تبدأ ظهور مهارة اللقف الصحيح.

### ربط حركتى اللقف والرمى:

يستطيع الطفل فى نهاية مرحلة ما قبل المدرسة أداء هاتين الحركتين بإنسياباً وذلك بأن يلقف الطفل الكرة وبسرعة ترمى على هدف معين بوضوح وبفهم. مثال بوضع هدف فى زاوية محددة فنجد الطفل يلقف الكرة من الهواء ثم يلف رأسه تجاه الهدف ثم يرمى الكرة على الهدف - والجذع والذراع يتبع الرمي - ومع اللقف يستعد الطفل بأخذ خطوة أتجاه الكرة ثم يلقفها.

### ربط حركتى الجرى ثم تمرير الكرة بالقدم (ركل الكرة)

يشير مانيل Meinel أن الإناث والذكور فى سن متساوى يمكن أداء هاتين المهارتين ولكن الأولاد تمتاز بالحماس أكثر من البنات وتبدأ هاتان الحركتان أولاً من المشى ثم تمرير الكرة بالرجل ثم بعد ذلك من الجرى - ويمكن أداؤهما أطفال من سن ٤ إلى ٥ سنوات وذلك بالجرى ثم تمرير الكرة بالقدم.

## ربط الجرى ثم الرمي:

يربط الطفل هاتين المهارتين في سن ٦ سنوات ولكن أيضاً من غير إنسيابية حيث بعد الجرى توجد فترة توقف قبل الرمي - لذا نجد ان الرمي من الثبات أنجح في مرحلة ما قبل المدرسة ويمكن أن يتعلم الطفل الرمي بأخذ خطوة ارتكاز. ولذا ينصح Meinel بتعليم ربط المهارتين السابقتين ابتداء من سن المدرسة.

## الحجل كالحصان: Galloping

يجمع بين المشى والوثب وأطفال سن الثلاث سنوات نادرا ما يحجلون ومع ذلك فان أطفال سن أربع سنوات يحاولون هذه المهارة وفي سن الخمس سنوات يؤدونها جيداً ومعظم الأطفال يمكنهم اداء الحجل كالحصان بمهارة في حوالي الست سنوات ونصف

## الحجل: Skipping

ويبدأ بعد فترة قليلة من الحجل كالحصان Galloping وفي حوالى ست سنوات يستطيع معظم الأطفال الحجل بقدرة كبيرة ويقرر كريتى Gratty ان الحجل يرتبط بالجنس اذا أن البنات يملن إلى أن يكن احسن من الذكور فى الحجل.

## التوازن: Balance

يقرر كريتى Gratty أن عدداً كبيراً من الأطفال خلال سنوات مرحلة ما قبل المدرسة يمكن أن يؤدوا حركات التوازن الديناميكي أو الحركي مثل المشى على خط مرسوم أو علامات على الأرض. والتوازن الثابت أثناء الارتكاز على قدم واحدة أو على الأرض أو على عارضة توازن مع رفع الأذرع فى أوضاع مختلفة وعادة يعكس التوازن كفاءة الجهاز العضلى وفى سن مبكرة نلاحظ الأطفال وهم يسيرون على خطوط بدقة مناسبة، والقدرة على المشى فى طريق مستقيم فى العام الثالث بطريقة مناسبة وقد وجد بيلى Bayley أن ٥٠٪ من الأطفال فى سن الثلاث سنوات عند اختبارهم استطاعوا أن يمشوا مسافة عشرة أقدام باتساع خطوة بوصة دون وقوع كما أن ولمان Wallman قرر أن الأطفال لا يستطيعون المشى فى خط دائرى باتساع بوصة حتمس ٤ سنوات.

ووجد كريتى Gratty أن الأطفال فى سن خمس سنوات يمكن الاحتفاظ بتوازنهم أثناء الوقوف على قدم واحدة والبنات يؤدين المهارة بالسنياية وفى صف واحد جماعى

## تطور مهارة التسلق:

الطفل يبدأ فى التسلق من وضع الحبر وأثناء عملية التسلق يقع عبء كبير على الذراعين إذ أنهما يقومان بسحب الجسم مما يجعل حركة التسلق أصعب بكثير من مجرد الحبو والزحف وذلك نظراً لزيادة ثقل الجسم على قوة الذراعين. ويقوم الطفل فى عامه الثانى بالمحاولات الأولى للتسلق ويتمكن بذلك من التغلب على بعض الصعوبات التى تصادفه. وفى بداية العام الثالث يتمكن الطفل بسهولة من التسلق الى اسفل ومن اتقان بعض الموانع التى لايزيد ارتفاعها عن ارتفاع الوسط.

أن حركات التسلق تظهر أو تبرز نوعاً من الثقة للطفل الذى يستطيع التسلق على جهاز التسلق ويستطيع الطفل أن يظهر تلك المهارة بعد التدريب المنظم عليها. وتطور مهارتى الصعود والهبوط تبرز فى العام الثانى للطفل وبخطوات جانبية وذلك باستناده على سياج السلم (الدرازين) أو على الحائط باليدين ويمقب كل خطوة برهة انتظار ثم يتمكن الطفل بعد ذلك من الصعود والهبوط دون استناد مع استخدامه للخطوات الجانبية كما يمقب كل خطوة برهة انتظار للمحافظة على توازنه ويلاحظ أن الطفل يقوم فى حالة صعوده برفع قدمه الى اعلى اكثر من اللازم. وفى حالة الهبوط يتحسس قدمه المكان الذى سيضعه فيه ويهبط الطفل اكثر حذراً وخوفاً من الصعود. ثم يقوم الطفل بمحاولة الصعود والهبوط العادى وذلك بمساعدة من يمسكه من احد الذراعين وفى منتصف العام الثالث يتمكن الطفل من الصعود والهبوط بمفرده،

الزحف من الحركات الاساسية لطفل ما قبل المدرسة ويكون بتوقيت منتظم من تحت حاجزا أو من فوق مستوى مرتفع. وكذلك حركة الضرب التى يهدف من ورائها الطفل اصابة هدف كبير بالضرب بالعصا بيد واحدة ثم الضرب باليدين على كرة كبيرة. أما الشد فيؤديه الطفل على مستوى افقى الى الأمام وهو فى وضع الانبطاح. اما السحب فيؤديه الطفل وهو على وضع الانبطاح على مستوى مائل لأعلى. ثم حركات الدرجات مثل الدرجات الأمامية أو المرجحة بأن يتمكن الطفل من التعلق ثم بمساعدته بالدفع اثناء الحركة.

## تطور الحركات المركبة من الجرى والوثب:

ان درجة اتقان جميع الحركات المركبة تتوقف على درجة اتقان الطفل لكل مهارة على حدة. ففى حوالى نهاية العام الثالث يبدأ الطفل محاولاته الأولى للجرى ثم الوثب ويقوم الطفل فى البداية بالجرى ثم التوقف قبل اجراء الوثب ويتمكن طفل الرابعة من الربط بين مهارتى الجرى والوثب. ويظهر التناسق والارتباط الواضح بين عملية الاقتراب (الجرى) وبين عملية الوثب. اذ يستطيع الطفل من حسن استخدامه السرعة المكتسبة من

الجرى فى أداءى عملية الوثب ويستطيع الطفل ان يتخطى حاجزاً ارتفاعه حوالى عشرين سنتيمترا وفى نهاية سن ما قبل المدرسة يمتلك معظم الاطفال قدرة جيدة للتوافق بين الحركات الاساسية المركبة مثل الجرى والوثب لارتفاع ٥٠ سنتيمتراً

ان أول ما يفعله الطفل عندما يقف على قدميه هو المشى فاذا ما اشتد عوده ونما ساعده بدأ فى الجرى والقفز والقاء وقذف الاشياء يميناً أو يساراً. اى انه بطبيعته يمارس رياضة المشى أو الجرى أو القذف وعلى ذلك فإن الرياضة الأولى والحركات الاساسية الابتدائية التى يمارسها الانسان هى رياضة العاب القوى.

ان الحركات الاساسية هى الاساس حيث ان اهم المهارات التى يجب التدريب عليها خلال الطفولة المبكرة التى تخدم الفرد طوال سنين حياته تشتمل المشى الصحيح والوثب لأعلى والوثب العريض (مع ضم القدمين) والجرى البطئ والحجل بالقدمين معا والجرى العادى والتسلق والدفق والشد والجلوس والتعلق باليدين والتوازن على قدم واحدة والتوازن على قدمين ورمى الكرة والدحرجة والصعود واللقف.

- الأدوات واماكن اللعب
- ملاعب الأطفال
- انماط اشكال ونماذج ملاعب ولعب  
الأطفال
- ادوات واجهزة اللعب في افنية  
المنازل والحدائق

الفصل

الثالث



## الأدوات واماكن اللعب للسن قبل المدرسى:

عند اعداد أدوات اللعب للطفل ينبغي ان تشمل على اشياء تدفع الطفل الى استخدام عضلاته والى اعمال الفكر والاستنباط والانشاء. واهتم الطفل بأدوات اللعب التى تحتاج الى بذل جهداً او يخلق فيه عادة التفكير الصحيح.

ان تخطيط مكان اللعب يجب ان يكون طبقاً لاحتياجات الاطفال فى كل الاعمار. ويحدد المكان المخصص للعب الاطفال من ثلاث الى خمس سنوات بمساحة لا تقل عن الفين قدم مربع والسطح مغطى بالنخيل. ويكون هناك سطح صلب بالنسبة للالعاب المتحركة مثل الدراجة ذات الثلاث عجلات واللعب بالعربات لتقوية الساقين وكذلك سطح لين مثل نشارة الخشب المخلوطة بالرمال ووجود اشجار لتوفير الظلال وللتسلق عليها. ويوصى سمسون Thompson أن يتراوح حجم الملعب ما بين ٢٥ قدم مربع لكل طفل الى الفين قدم مربع. وان تنشأ الملاعب اساساً لهدفين ترويحى وتعليمى، كما نوصى بوجود المعدات مثل صندوق الرمل وصناديق للبناء ومكعبات وأكولم رمل وخشب ومن المعدات الثابتة مثل سلالم أفقية ومائلة وحبال رأسية ومتوازنة وعوارض أفقية وحواجز خشبية وصناديق ومقاعد سويدية.

ومن أدوات لقف الكرات من مختلف الاحجام وحبال الوثب وعجل كوتش واطواق وخلاف ذلك.

اننا لمديونون للمدام منتسورى بفكرة استخدام الأدوات والاجهزة الصغيرة للسن قبل المدرسى. فقد اوحى اليها حب الاطفال وميلهم للنشاط بكثير من الادوات والاجهزة التى تمكن الاطفال من التسلق والتدحرج والتأرجح والتعلق مثل السلالم الخشبية البسيطة والعوارض والحبال وسلم الزحلقة والإراجيح.

ان هناك بحوث اجريت لتحديد معايير لاختيار الادوات والأجهزة فاذا كانت التربية الرياضية تركز على انشاء وتفهم الحركة وخضوعها لمقاييس القوة والزمن والمكان والانسياب فتحدد القطع والأداة التى يجب ان يلعب عليها الاطفال لكي ينمر لديهم فهما اكبر للحركة وأدائها وكذلك القطع والأدوات التى يمكن ان تزيد فى الاستجابات المتنوعة للحركة لدى الاطفال. ويذكر سمسون ان هذه الدراسة كانت محاولة للإجابة على السؤال الذى وجهته أليس Ellis وهو: ما هى القطعة التى تجعل الطفل ينوع الكثير من حركاته ويضيف سمسون Thompson ان واد Wade قد خرج به خطة لتصنيف المعدات، فمعظم القطع المعروفة قد تغيرت منذ ١٩٤٥ كالأرجوحة والزحليقة وأرجوحة

التوازن فلها قيمة تعليمية أكثر من القطع الأخرى ويحدد قيمة القطعة أو الاداة على اساس تأثيرها على نمو الطفل.

وات وجرامذ Witt & Gramza قد قاما بدراسة لأفضل أدوات الملعب فوجدوا أن الاطفال يفضلون القطع والادوات الكبيرة.

أن الادوات يجب ان تتحمل الاستعمال وأن تكون المعدات متوفرة للسماح لكل طفل لممارسة اللعب بها أو عليها في نفس الوقت،

ان الادوات التي من شأنها ان تنمي الحركات الاساسية لاطفال ما قبل السن المدرسي هي المراتب وعارضة التوازن وصندوق الرمل والدراجة ذات الثلاث عجلات وعربات من كتل خشبية كبيرة، ومعدات التسلق ومعدات للزحف وكرات بأحجام مختلفة وآلات ايقاعية.

### ملاعب الأطفال

يحتوى هذا الكتاب على نموذج من الأدوات والأجهزة والملاعب الخاصة للأطفال دون سن المدرسة (الحضانة) وسن ما قبل المدرسة الإبتدائية والتي يمكن إنشائها وإقامتها في حضانات الأطفال والحدائق العامة وحدائق وأفنية المدارس والأندية والساحات... الخ ومنها المنشآت والملاعب الخاصة بالألعاب الصعبة وكذا الملاعب الخاصة بالألعاب والأنشطة الشتوية كما أن بعضها يمكن أن يستخدم للممارسة في الهواء الطلق والملاعب المفتوحة وبعضها يمكن إستخدامه للممارسة داخل الصالات المغلقة والحجرات وفصول الدراسة.

ومما هو جدير بالذكر بأن الكتاب أعطى إهتمام كبير لتلك الأجهزة والأدوات والملاعب التي يمكن تصميمها يدوياً أما بواسطة المدرسين أو المربين أو المشرفين أو الآباء أو الأطفال أنفسهم وذلك بالإمكانات المادية البسيطة ومعظم هذه الألعاب والأدوات المستخدمة أجريت عليها عديد من التجارب في معظم بلدان العالم وأثبتت الخبرات الميدانية فاعليتها في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية لتنشئة الأطفال وإعداد المواطن الصالح منذ نعومة أظافره.

## أنماط وأشكال ونماذج ملاعب الأطفال

يشترك تحديد أنماط وأشكال ونماذج ألعاب وملاعب الأطفال على عدة عوامل أهمها:

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ١ - المكان            | ٢ - الزمان             |
| ٣ - السن              | ٤ - الأهداف التربوية   |
| ٥ - الأهداف التعليمية | ٦ - الإمكانيات المتاحة |

والأطفال بصفة عامة في جميع بقاع العالم يشتركون في لغة واحدة يتكلمونها ويفهمونها ويجونها ألا وهي اللعب

فاللعب للأطفال ليس مجرد لهو وقضاء لوقت الفراغ، ولكن هو تعبير صادق عن الميول والرغبات ووسيلة فعالة لإكتشاف العالم المحيط بهم وهو يعتبر أول مدرسة يدخلها الأطفال في حياتهم الجديدة مدرسة الحياة التي تعدهم للعمل والتفاعل مع البيئة ومن حولهم من بشر وبهذا يتعرفون على العالم المحيط بهم ويكونون سلوكهم ومهارتهم الحركية وخصائصهم البدنية التي سيكون لها أكبر الأثر في حياتهم المستقبلية.

ومن حيث المكان تنظم ألعاب الأطفال إما في الحدائق العامة أو أفنية المدراس أو الحضانات أو بين البيوت أو في الساحات أو الأندية أو معسكرات الأطفال الصيفية... إلخ. ومن حيث الزمان فهناك ألعاب يمكن أن يمارسها الأطفال في فصل الصيف وفي الجو المعتدل وهناك ألعاب يمكن ممارستها في فصل الشتاء وفي الجو البارد.

ومن حيث السن فلكل مرحلة سنية تلك الألعاب التي تناسب استعداد أو ميول الطفل في هذه المرحلة.

ومن حيث الأهداف التربوية والتعليمية فلكل لعبة من تلك التي يمارسها الأطفال أهداف تربوية وتعليمية تنمي الخصائص البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية في الطفل وتساهم إلى حد كبير في إكتسابه تلك الصفات والخبرات التي تساعد على إعداده للحياة.

أما من حيث الإمكانيات فهناك ألعاب تستخدم في أداؤها الأجهزة والأدوات وفي نفس الوقت هناك ألعاب بدون أدوات وبدون أجهزة وعلى الطفل اختيار الألعاب التي تناسبه من حيث الإمكانيات المتاحة.

أما من حيث القيادة والتوجيه فهناك كثير من الألعاب المنظمة والتي تحتاج إلى قائد تروى يوجه ويرشد الأطفال أثناء اللعب وينظم المسابقات والمنافسات الشريفة بينهم كما أن هناك من الألعاب التي يمكن للأطفال أنفسهم ممارستها وتنظيمها دون الإحتياج إلى موجه أو قائد من الكبار .... . ودور القيادات التي تكلف بتوجيه الأطفال عند ممارسة هذه الألعاب ليس فحسب الملاحظة والتوجيه بل والمساعدة فى توفير الإمكانيات وتنظيم اللعب وذلك بالاستعانة بالمسؤولين عن إدارة الأندية والساحات والمدارس ولجان الشباب سواء بالمدينة أو القرية أو الحى وبالاتصالات الدائمة بأجهزة الشباب والرياضة

### وأدوات وأجهزة اللعب فى أفنية المنازل والحدائق

فى التصميمات الحديثة لإنشاء الأحياء السكنية يراع ضمن خطة الإنشاءات أن يكون التصميم بحيث يمكن إنشاء الملاعب وساحات اللعب فى المساحات البينية للمربعات السكنية وبحيث يكون هناك ملعب بين كل أربع وحدات سكنية على الأقل ولوفرنا أن كل وحدة سكنية بها ٢٠ أسرة وبكل أسرة طفلين فى المتوسط أى أن الوحدة بها ٤٠ طفل  $4 \times$  وحدات = ٨٠ طفل فيجب أن تخدم الملاعب وأدوات وأجهزة اللعب هؤلاء الأطفال بالشكل الذى يتيح الفرصة أمام الجميع لمزاولة اللعب ... ويجب على اللجان الرياضية فى المجلس المحلى للقرية أو المدينة بتكليف من ترى من القادة والعمال لرعاية الأطفال وتنظيم اللعب وحفظ وصيانة الملاعب والأدوات فى مثل هذه المنشآت.

أما فى تلك الأحياء القديمة والتي أنشأت من زمن بعيد ولم يراع فى خطة إنشائها توفر أماكن اللعب للأطفال فيمكن توفير بعض الأدوات والأجهزة البسيطة فى فناء المنزل سواء فى الداخل أو الخارج أو حتى فوق الأسطح وذلك مثل الأرجوحة أو عارضات التوازن أو السلالم الفردية أو المزدوجة.... إلخ من الأجهزة التي لا تحتاج إلى مساحة كبيرة وبحيث يراع توفير عنصر الأمن والسلامة للأطفال عند مزاولة اللعب باستخدام هذه الأدوات والأجهزة ويجب أن يوضع فى الاعتبار أن هذه الملاعب والأجهزة فى الأحياء الحديثة أو القديمة تهدف إلى تربية النشء وتعيده بمساعدة القادة من الكبار على سلامة التعامل مع هذه الأجهزة بالشكل الذى يحفظها من التلف وذلك بتنظيفها بشكل دائم وحفظها فى الأماكن الخاصة بها بعد مزاولة اللعب إذا ما كانت من تلك الخفيفة الوزن والغير مثبته فى الأرض.

وتوجيه الأطفال يمكن عمل الكثير كإنشاء الملاعب وتصميم بعض الأدوات

والأجهزة الخاصة باللعب وخاصة البسيط منها والذي لا يحتاج لفنيين متخصصين ... وكذلك إعداد وصيانة الأرض سواء النجيلية منها أو الرملية .. أو زرع الأشجار أو التورود أو نباتات الزينة حول الملاعب ..... كما يمكن للأطفال كبار السن التفكير في إبداع أنواع جديدة من الألعاب أو الأدوات أو الأجهزة الخاصة باللعب لإضافتها إلى ألعاب وملاعب الحي.

### ملاعب ولعب الأطفال في الحضانات والمعسكرات الخاصة بالأطفال

اللعب للأطفال ليس قاصراً على محيط المدارس بما فيها من إنشاءات وإمكانات بل يجب أن يوفر المناخ الطبيعي لألعاب الطفل في الحضانات الأولية وكذا في المعسكرات الشتوية والصيفية الخاصة بالأطفال سواء على شواطئ البحار أو في المناطق الخلوية والحدائق. وكثير من بلاد العالم كالإتحاد السوفيتي وأمريكا والمانيا واليابان ومعظم بلدان أوروبا تخصص مواقع ومعسكرات خاصة بالأطفال مزودة بالإمكانات من ملاعب وأدوات وأجهزة خاصة بألعاب الأطفال يمارس الطفل فيها أنشطة تحت إشراف وتوجيه وتنظيم قادة تربويين الأمر الذي يساعد على إعدادة تربوياً وبدنياً وعقلياً ونفسياً وتكوين شخصية لخلق مواطن صالح قادر على الإنتاج والبناء والدفاع عن وطنه مستقبلاً.

وتفتقر بلادنا إلى مثل هذه المرافق الهامة وأن الأوان أن تزود جميع المدارس والحضانات بالملاعب والأدوات والأجهزة الخاصة باللعب وكذا إقامة المعسكرات الخاصة بالأطفال سواء الشتوية أو الصيفية وما أكثر وأجمل شواطئنا وحدائقنا والأماكن الصحراوية الجميلة والتي يمكن إقامة المعسكرات عليها ليمارس فيها الأطفال الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية حيث التفاعل التربوي لتكوين شخصية الطفل مستقبلاً هذه الأمة.

ويجب مراعاة إنشاء الملاعب البسيطة سواء في الهواء الطلق أو في الصالات وكذا توفير الأدوات والأجهزة والكرات..... إلخ مع مراعاة توفير عنصر الأمن والسلامة في هذه الإنشاءات وتلك الأجهزة فلإنشاء الملاعب تختار الأماكن الفسيحة المستوية وخاصة النجيلية فيها ويسوى النجيل بالماكنة الخاصة بذلك حتى يصبح مناسباً لممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة كما يجب توفير بعض المقاعد الخشبية على جوانب هذه الملاعب حتى يمكن إستخدامها للجلوس سواء في أوقات الراحة أو للمشاهدة وكما يجب تزويد هذه الملاعب بالمظلات الخاصة التي تحجب حرارة الشمس والمطر والتي يمكن إستخدامها عند اللزوم.

ويجب أن يلحق بهذه الملاعب حجرات ووحدات خاصة بخلع الملابس ودورات للمياه

مزودة بأدشاش مياه باردة وساخنة.

كما يراعى تزويد هذه الملاعب بمخازن خاصة بحفظ الأدوات والأجهزة حتى لا تتسبب عوامل التعرية فى تلفها.

وفيما يختص بالملاعب والأدوات والأجهزة الخاصة بلعب الأطفال يجب مراعاة الأتى:

١ - عدم الإكثار من المباني والإنشاءات داخل الملاعب إذ يجب أن تترك المساحات الكافية للملاعب وتكون المباني فى أضيق الحدود حتى يمكن تنظيم الألعاب الجماعية والفردية والمسابقات للأنشطة الرياضية المختلفة.

٢ - وحتى يمكن جمع كثير من الأطفال (الممارسين للنشاط أو المتفرجين) يجب مراعاة تجهيز الأماكن التى تقام فيها هذه الملاعب بالمرافق التى تتيح المناخ المناسب لهذا التجمع من دورات مياه وبوفيه..... إلخ كما يجب أن تزود هذه الأماكن بمدرجات أو مقاعد حتى يسهل للمشاهدين التمتع بمشاهدة المباريات والمنافسات الخاصة بالأطفال.

٣ - يجب أن يراعى الذوق الرفيع فى الإنشاءات الخاصة بهذه الأماكن بحيث تظهر بصورة منسقة جميلة تجذب إهتمام الأطفال من الممارسين والمشاهدين كأن يزود المكان بالديكور الجميل والنافورات الجذابة أو الزهور أو التماثيل والصور والبوسترات..... إلخ.