

المحتويات

الصفحة

٣	الأهداء
٧	المقدمة
٩	الفصل الأول (المفاهيم والمبادئ)
١١	* الحاجات الأولية والثانوية للطفل.
١٢	الحاجات الأولية للطفل.
١٢	١ - إشباع الحاجة إلى الطعام.
٢٢	٢ - إشباع الحاجة إلى الماء.
٢٢	٣ - إشباع الحاجة للتخلص من الفضلات.
٢٤	٤ - إشباع الحاجة للنوم والراحة.
٢٥	٥ - إشباع الحاجة للتخلص من الآلام.
٢٦	٦ - كيف تلبسين رضيعك ملابس.
٢٧	الحاجات الثانوية للطفل
٢٧	١ - الحاجة إلى العطف والحب.
٢٨	٢ - الحاجة إلى الانتماء والمكانة.
٢٩	٣ - الحاجة إلى الأمان والطمأنينة.
٣١	٤ - الحاجة للعب والحركة.
٣٣	* تنشئة الطفل بدنيًا
٣٣	ثقافة التنشئة البدنية:
٣٤	التنشئة البدنية والصحة العامة للطفل.
٣٥	تنشيط حركة الطفل.
٣٦	التقوية البدنية للطفل.
٣٨	التبكير بالتنشئة البدنية.

تعد حركة الإنسان أحد أهم مظاهر حياته، فمن خلال الحركة وأنماطها المختلفة يخوض الإنسان مسيرة الحياة بكل أبعادها، ومن خلال الحركة ينمو الطفل ويتطور ويصل للنضج والاكتمال. ومن خلال الحركة يتعلم الطفل المهارات الحياتية التي تيسر له معيشته وتساعد في حل مشكلاته، وينمو الطفل وتتطور معه الحركة والمهارة فيتعلم من الحركة ما يساعده في تعليمه وثقافته وتنشئته تنشئة اجتماعية سليمة، ومن خلال الحركة يتعلم الطفل المهارات الحركية التي تكسبه الثقة في نفسه وتعطى جسمه الشكل الجميل المتناسق والقوام المعتدل الذي يضفى عليه الهيبة والتقدير والصحة والسعادة، ومن خلال الحركة يكتسب الطفل مهارات الرياضة النافعة له فيكتسب ما يساعده على استثمار وقت فراغه في مناشط ترويح نافلة ومثمرة بعيداً عن المناشط الهدامة المفسدة للشباب.

إن القيم الكامنة في الحركة والمناشط الحركية إذا ما تم توجيهها تربوياً فإن عائدها على الطفل يفوق كل تصور، لكن لا بد من الوعي ببعض المبادئ والمفاهيم المتصلة بحركة الطفل وطرق تنميتها وتطويرها؛ لأن الجهل بهذه المعلومات من شأنه أن يعطى نتائج سلبية بل وقد يعطى نتائج خطيرة، وهذا ما دفعنا إلى تقديم هذا الجهد في محاولة منا لتبسيط المعارف والمعلومات المتصلة بحركة الطفل وتطويرها حتى ينمو ويصل لمدارج الشباب مكتسباً الطلاقة الحركية واللياقة البدنية والمهارات الرياضية النافعة له.

- الحركات التمهيدية (من سن شهر ونصف إلى أربعة أشهر).
 أ - اعتبارات عامة.
 - المكان المناسب للأداء.
 - المواد المستخدمة.
 - الحالات التي يتوقف فيها أداء الحركات التمهيدية.
 - الوقت المناسب للأداء.
 مفهوم التهيئة البدنية (الإحماء)
 - كيف نبدأ.

الفصل الثاني (برنامج التدريبات البدنية)

هيئة البدنية العامة.

- ١ - حركات للذراعين.
 ٢ - حركات للرجلين.
 ٣ - حركات للظهر.
 ٤ - حركات للبطن.
 ٥ - حركات لباطن القدم.
 تمارين البدنية للطفل:
 أولاً: للأطفال من ٢ - ٤ أشهر.
 ثانياً: للأطفال من ٤ - ١٢ شهراً.
 ثالثاً: للأطفال من سنة إلى ستة أشهر.
 رابعاً: للأطفال من سنة ونصف إلى ثلاث سنوات

اجع

