

بازی های

پرورش دقت و تمرکز

۳ تا ۸ سال

سلام پیش دبستانی ها

نویسندگان: داریوش صادقی، علی صادقی

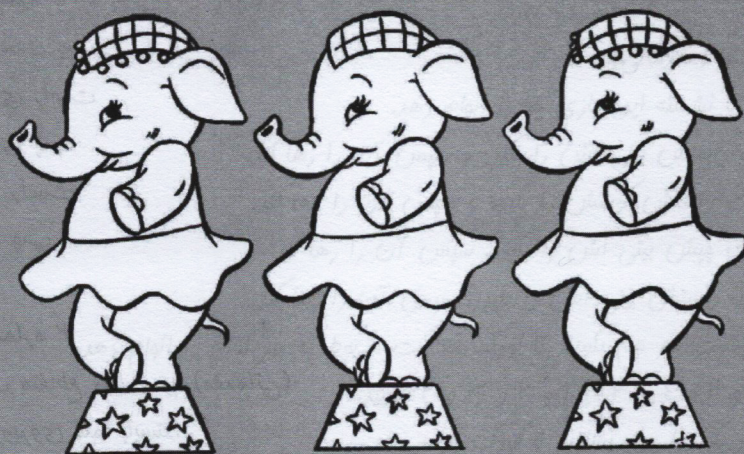
تصویرگر: ایلگار رحیمی



بخش اول

بازی های تمرکزی، حرکتی و هماهنگ سازی

افزایش تمرکز و دقت، هماهنگی نیمکره های چپ و راست، افزایش سرعت عمل، تقویت دریافت های شنیداری و عکس العمل های حرکتی، تقویت مهارت های هماهنگ سازی



توجه : این تمرین ها برای برقی از کودکان دشوار و سفت است بنابراین متناسب با سن کودک، تمرین های مناسب برای او را اجرا کنید و در ابتدا سعی کنید از ساده ترین تمرین ها شروع نمایید.

تمرین پرورشی شماره ۱

نام تمرین : دست و پای هماهنگ

۱- ابتدا از کودک بخواهید مقابل شما بایستد.

۲- بگویید دست راستش را بلند کند. سپس دست چپش را بلند کند.

۳- بخواهید پای راستش را بلند کند. سپس آن را پایین آورده و پای چپ را بلند کند.

۴- حالا بخواهید دستورات شما را پشت سر هم اجرا کند. در ابتدا این دستورات را به آرامی بگویید و سپس بخواهید همزمان با گفتن شما سریعتر انجام دهد.

a. دست راست، دست چپ

b. دست راست، پای راست

c. دست راست، پای چپ

d. دست چپ، پای راست

e. دست چپ، پای چپ

تمرین پرورشی شماره ۲

نام تمرین : حرکات متقاطع دست و پا (مقدماتی)

۱- از کودک بخواهید روبروی شما بایستد.

۲- از او بخواهید پای چپش را از زانو خم کرده و بلند کند. (بصورتی که پا یک زاویه ۹۰ درجه بسازد)

۳- حالا بگویید با کف دست راستش سر زانوی پای چپش را لمس کند.

۴- سپس بخواهید به حالت ایستاده برگردد و همین کار را با پای راست و دست چپش انجام دهد.

۵- پس از چند بار تمرین و یادگیری مقدماتی، از کودک بخواهید با شمارش عدد ۱ و ۲ این حرکات را پشت سر هم انجام دهد.

۶- در ابتدا شمارش اعداد را آهسته شروع کنید و به تدریج سرعت گفتن اعداد را بیشتر کنید.

۷- این بازی را می توانید صبح و شب به عنوان یک ورزش و تمرین تمرکزی به تعداد ۱۰ تا ۲۰ شمارش انجام دهید.

تمرین پرورشی شماره ۳

نام تمرین : حرکات متقاطع دست و پا (پیشرفته)

۱- از کودک بخواهید روبروی شما بایستد.

۲- از او بخواهید پای چپش را از زانو خم کرده و بلند کند. (بصورتی که پا یک زاویه ۹۰ درجه بسازد)

۳- حالا بگویید با آرنج دست راستش به سر زانوی پای چپش بزند. (کودک در عین حفظ تعادل، کمی به سمت جلو خم می شود)

۴- سپس بخواهید به حالت ایستاده برگردد و همین کار را با پای راست و آرنج دست چپش انجام دهد.

۵- حالا کودک باید به حالت ایستاده برگردد.

۶- پس از چند بار تمرین و یادگیری مقدماتی، از کودک بخواهید با شمارش عدد ۱ و ۲ این حرکات را پشت سر هم انجام دهد.

۷- در ابتدا شمارش اعداد را آهسته شروع کنید و به تدریج سرعت گفتن اعداد را بیشتر کنید.

۸- پس از انجام این تمرین، برای بالا بردن تمرکز کودک بعضی اوقات عدد ۱ یا ۲ را چند بار پشت سر هم بگویید مثلا "۱ و ۲ و ۲ و ۱ و ۱ و ۲ و ۲ و ۲ و ..."

تمرین پرورشی شماره ۴

نام تمرین : حرکات متقاطع دست ها (مقدماتی)

۱- کودک می تواند در حالت ایستاده یا نشسته این بازی ها را انجام دهد.

۲- از او بخواهید با شماره ۱ با دست راستش بینی اش را بگیرد و سپس آن را رها کند.

۳- از او بخواهید با شماره ۲ با دست راستش گوشش را بگیرد و سپس آن را رها کند.

۴- از او بخواهید با شماره ۳ با دست چپش بینی اش را بگیرد. سپس آن را رها کند.

۵- از او بخواهید با شماره ۴ با دست راستش بینی اش را بگیرد. سپس آن را رها کند.

۶- در ابتدا شماره ها را به ترتیب پشت سر هم بگویید تا کودک فعالیت مربوط به هر کدام را انجام دهد.

۷- سپس شماره ها را به صورت ۱ و ۲ و ۳ و ۴ یا ۱ و ۲ و ۳ و ۲ بگویید.

۸- حالا ترکیب های مختلفی از اعداد یک تا چهار بسازید تا کودک انجام دهد.

تمرین پرورشی شماره ۵

نام تمرین : حرکات متقاطع دست ها (متوسط)

۱- کودک می تواند در حالت ایستاده یا نشسته این بازی ها را انجام دهد.

۲- از کودک بخواهید با شنیدن شماره ۱، با دست راست، بینی اش را بگیرد و همزمان با دست چپ، گوش سمت راستش را بگیرد.

۳- از کودک بخواهید با شنیدن شماره ۲، با دست چپ، بینی اش را بگیرد و همزمان با دست راست، گوش سمت چپش را بگیرد.

۴- حالا به ترتیب اعداد ۱ و ۲ را تکرار کنید تا کودک فعالیت های مرتبط به هر کدام را انجام دهد.