

برنام‌ها

کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان

۵۰ روش ساده

برای علاقه‌مند کردن فرزند به  
ورزش و سلامتی

جوان لندی و کیت باریج

مترجم: سارا رئیسی طوسی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه  
 عنوان و نام پدیدآور : لندی، جُوآن  
 ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ورزش و سلامتی /  
 جُوآن لندی و کیت باریج؛ مترجم سارا رئیسی طوسی.  
 تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۱.  
 مشخصات نشر : ۱۵۱ ص.  
 مشخصات ظاهری :  
 فروست :  
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۴۴-۹  
 یادداشت : چاپ سوم؛ ۱۳۹۸؛ فیپا.  
 یادداشت : عنوان اصلی:  
 50 simple things you can do to raise  
 a child who is physically fit

موضوع : ورزش برای کودکان  
 موضوع : تربیت بدنی کودکان  
 شناسه افزوده : باریج، کیت، Keith, Burridge  
 شناسه افزوده : رئیسی طوسی، سارا، ۱۳۵۰ - ، مترجم  
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۱ ۹پ۹/۴۳۳ GV  
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۲  
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۳۲۸ - ۸۱ م



### کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۹۶۸۹۰

۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به  
 ورزش و سلامتی  
 جُوآن لندی و کیت باریج

سارا رئیسی طوسی	مترجم
میترا بابک	ویراستار
کاظم طلایی	طرح جلد
۱۰۰۰	تعداد
۱۳۹۸	چاپ سوم
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه‌آرایی
باران	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۴۴-۹

ISBN: 978-964-6181-44-9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

---

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
۱۱	آنچه پدرها و مادرها باید بدانند

۱۷	بخش ۱: آمادگی جسمانی و اهمیت آن
۱۸	عوامل مربوط به سلامتی
۲۴	عوامل مربوط به مهارت‌ها
۲۵	۲۵ نکته راهنما
۲۶	ده راهبرد برای تشویق کودک بی‌انگیزه

### بخش ۲: فعالیت‌های هماهنگی - مدیریت جسمانی:

۲۹	پنجاه جلسه تمرینی
۳۰	جلسه اول
۳۱	جلسه دوم
۳۳	جلسه سوم
۳۵	جلسه چهارم
۳۷	جلسه پنجم
۳۹	جلسه ششم

۴۲	جلسه هفتم
۴۶	جلسه هشتم
۴۹	جلسه نهم
۵۱	جلسه دهم
۵۳	جلسه یازدهم
۵۶	جلسه دوازدهم
۵۹	جلسه سیزدهم
۶۲	جلسه چهاردهم
۶۵	جلسه پانزدهم
۶۷	جلسه شانزدهم
۷۰	جلسه هفدهم
۷۲	جلسه هجدهم
۷۵	جلسه نوزدهم
۷۸	جلسه بیستم
۸۰	جلسه بیست و یکم
۸۲	جلسه بیست و دوم
۸۵	جلسه بیست و سوم
۸۸	جلسه بیست و چهارم
۹۱	جلسه بیست و پنجم
۹۳	جلسه بیست و ششم
۹۵	جلسه بیست و هفتم
۹۷	جلسه بیست و هشتم
۹۹	جلسه بیست و نهم
۱۰۱	جلسه سی ام
۱۰۴	جلسه سی و یکم
۱۰۷	جلسه سی و دوم

۱۱۰	جلسه سی و سوم
۱۱۳	جلسه سی و چهارم
۱۱۶	جلسه سی و پنجم
۱۱۹	جلسه سی و ششم
۱۲۲	جلسه سی و هفتم
۱۲۵	جلسه سی و هشتم
۱۲۸	جلسه سی و نهم
۱۳۰	جلسه چهلم
۱۳۳	جلسه چهل و یکم
۱۳۶	جلسه چهل و دوم
۱۳۹	جلسه چهل و سوم
۱۴۱	جلسه چهل و چهارم
۱۴۳	جلسه چهل و پنجم
۱۴۴	جلسه چهل و ششم
۱۴۵	جلسه چهل و هفتم
۱۴۷	جلسه چهل و هشتم
۱۴۹	جلسه چهل و نهم
۱۵۰	جلسه پنجاهم

## سخن ناشر

امروزه در جامعه ما والدین نقش ویژه‌ای در آموزش فرزندان خود به عهده گرفته‌اند. این امر از یک سو به احساس مسئولیت و نگرانی آن‌ها نسبت به آینده عزیزانشان مربوط می‌شود و از سوی دیگر ناشی از سهمی است که نظام آموزشی کشور و مدارس به عهده آن‌ها گذاشته‌اند.

به هر حال، اغلب پدران و مادران در برابر این مسئولیت خطیر از اطلاعات و دانش کافی برخوردار نیستند و مشتاق‌اند که بدانند چه باید بکنند.

مجموعه «کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان» که یک جلد از آن را در دست دارید، هدفش ارائه راهکارهای عملی و شیوه‌های مؤثری است که می‌تواند به والدین کمک کند تا فرزندانشان را در راه رشد علمی و آموزشی یاری کنند.

در ترجمه کتاب‌های این مجموعه و در موارد محدودی، مثال‌ها و جایگزین‌هایی که برای خواننده ایرانی آشناتر و قابل استفاده‌تر باشد، به کار گرفته شده است.

## مقدمه

---

### سخنی با والدین

هدف این کتاب نشان دادن حرکت‌های گوناگون و با کیفیتی است که بتوانید آن‌ها را همراه فرزند یا فرزندان‌تان تجربه کرده و انجام دهید. کسب توانایی و اطمینان در انجام حرکات، بر هماهنگی کلی فرزندان خواهد افزود و عزت نفس او را نیز تقویت خواهد کرد. اهمیت دیگر این حرکات در این است که فرزندان با انجام آن‌ها آمادگی جسمانی خود را تقویت می‌کند و ظرفیت اروبیک (هوازی)، قدرت، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی و هوشیاری بیشتری به دست می‌آورد و خواهد توانست به سرعت از خود واکنش نشان دهد.

بچه‌ها نیاز دارند که از خردسالی درباره فضا، چه فضای خانه و چه فضای بیرون، آگاهی مناسبی به دست بیاورند، درباره جسم خود (تصویر جسمانی) آگاهی کسب کنند و بیاموزند که با تلاش و با توجه به رابطه‌ای که با دیگران دارند، حرکت کنند.

«بچه‌ها باید بیاموزند که حرکت کنند، اما برای آموختن حرکات نیز باید حرکت کنند.»

مهارت‌های حرکتی پایه، واحدهای سازنده تمام حرکات‌اند. فرزند شما در زندگی آینده خود به فعالیت‌های ورزشی تفریحی یا رقابتی خواهد پرداخت و مهارت‌های حرکتی پایه، تمام مهارت‌های لازم برای پرداختن به این‌گونه فعالیت‌ها را در او ایجاد خواهد کرد. مهارت‌های

حرکتی پایه عبارت‌اند از: حرکات جابه‌جایی مانند راه رفتن، دویدن، در رفتن، پریدن و فرود آمدن، خیز برداشتن، لی لی کردن، لی لی دویدن یا یکپی - دوپی رفتن، سُر خوردن / لیز خوردن، حفظ تعادل، بالا رفتن، آویزان شدن، تاب خوردن، هُل دادن، کشیدن و چرخاندن.

پس از یاد گرفتن این حرکات می‌توان حرکات جنبشی / عضلانی پایه، مانند غلتاندن، پرتاب کردن، گرفتن، لگد زدن و ضربه زدن را پرورش داد. واقعیت آشکار این است که اگر کودکی از خردسالی از نظر جسمی فعال باشد و با روحیه‌ای شاد و با موفقیت به انجام این حرکات بپردازد، تا آخر عمر، به صورت منظم این فعالیت‌ها را پیگیری خواهد کرد و آن‌ها را انجام خواهد داد؛ در نتیجه، در زمینه‌های فیزیولوژیک، روان‌شناختی (تعادل عاطفی) و تحصیلی، به‌طور کلی احساس «سلامت» خواهد کرد. افراد موردنظر، بچه‌های سه تا هشت‌ساله‌اند و پنجاه حرکت از بهترین حرکاتی که می‌توانید با آن‌ها تجربه کنید، در این کتاب بیان شده است. شما نیز از نقش فعال خود لذت خواهید برد و از تأثیر مثبت زمانی که برای سعادت فرزندتان صرف می‌کنید، بهره‌مند خواهید شد.

این فعالیت‌ها از ساده به پیچیده تنظیم شده و برای انجام آن‌ها در داخل و خارج از منزل پیشنهادهایی مطرح شده است. فعالیت‌هایی نیز برای انجام آن‌ها در فضای بسته و در «روزهای بارانی» پیشنهاد شده است.