

۱۵۲ بازی و تمرین برای تکامل کودکان



مرضیه پیرعلی (عضو هیئت علمی گروه کاردرمانی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

منصوره آبادیان (کارشناس ارشد کاردرمانی)

زهرا دارابی (دانشجوی کارشناسی کاردرمانی)

ریحانه محمد حسni (دانشجوی کارشناسی کاردرمانی)

دکتر امید یقینی (فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان،

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)



جمهوری اسلامی ایران

ذرات بهداشت دان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مرکز تحقیقات رشد و نمو کودکان

مرکز جامع تکامل کودکان



مقدمه

هر کودک در مسیر زندگی خود از موقع به دنیا آمدن تا بزرگسالی هم از نظر ابعاد بدنی و نیز از نظر توانایی های ذهنی حرکتی تغییر می کند که این تغییرات باعث می شود که یک نوزاد به یک فرد بزرگسال با توانایی های بیشتری تبدیل شود. در این بین گروهی از کودکان به دلایل مختلف از جمله مشکلات ژنتیکی، بیماری های عفونی، اختلالات ساختمانی مغزی و یا انواع مختلف بیماری های عضلانی و عصبی، سیر تکامل حرکتی و ذهنی خود را به صورت مناسب طی نمی کنند. از طرفی دیده شده است که مداخلات توانبخشی می تواند مخصوصا در کودکان زیر ۵ سال باعث بهبود عملکرد ذهنی و حرکتی این کودکان هم در کودکی و هم در آینده شود به گونه ای که تعداد زیادی می توانند در صورتی که در معرض توانبخشی مناسبی قرار بگیرند، فرد توانمندی در جامعه شوند ولی در صورتی که این اقدامات نادیده گرفته شود، شاید همیشه فردی وابسته و ناتوان در جامعه شود. کودکانی که در طیف های مختلف اختلالات تکاملی مانند اوتیسم، فلچ مغزی، بیش فعالی، نقص توجه، اختلالات یادگیری، اختلال هماهنگی رشدی، تاخیر حرکتی و غیره هستند علائم متفاوتی دارند که ممکن است این علائم در بسیاری از این اختلالات به طور همزمان وجود داشته باشد مانند مشکلات توجهی و هوشیاری پایین در محیط،

مشکلات حسی، ضعف در طرحواره بدنی و آگاهی بدنی، مشکلات هماهنگی بین اندام های بدن، سرعت عمل پایین، ظرفیت پایین در حافظه، کندی در یادگیری، مشکل در حرکت های درشت و ظریف، تعادل کم و بسیاری موارد دیگر. کاردمانی یکی از درمان های رایج توانبخشی این مشکلات است و به همراه آن ارائه تمرینات و بازی هایی که والدین بتوانند در هر موقعیتی در منزل، با انجام آن به بهبود این مشکلات کمک کنند اهمیت زیادی دارد. به همین منظور در این کتاب فعالیت هایی طراحی شده است که خانواده ها با وسایل موجود در منزل بتوانند انجام دهنده و در راستای رفع این مشکلات به کودکان خود کمک کنند. بازی های این مجموعه به ترتیب رده های سنی و سطح آسان به سخت طبقه بندی شده است. که بازی های ابتدایی آن مناسب برای شدت مشکلات زیاد و سن های پایین تر است و به تدریج رده سنی و سطح پیچیدگی بازی ها افزایش می یابد.

فهرست مطالب

- ۵..... بازی های نوزادان تا یک سالگی.....
- ۲۱..... بازی های کودکان یک تا سه سال.....
- ۲۸..... بازی های کودکان سه تا پنج سال.....
- ۴۳..... بازی های کودکان پنج سال به بالا.....

بازی های نوزادان تا یک سالگی



۱- وسائل بازی مناسب کودکان زیر ۱ سال

- تا ۶ ماهگی کودک: جغجغه های دستی، فرفره، عروسک های کوچک قابل اویختن به گهواره (به ویژه اگر دارای حرکت و صدا باشند) حلقه های قابل شستشو که بتواند در دست بگیرد و در دهان بگذارد.
- ۶ ماهگی به بعد: جغجغه های پایه دار، حیوانات عروسکی تو پر، عروسک های پلاستیکی نرم که با فشار دادن، پرتاب کردن و کوبیدن روی ان صدا میدهند، اسباب بازی های کوکی که صدا میدهند و حرکت می کنند) فواید این بازی تحریک شنیداری، حس عمقی، لامسه، تقویت عضلات چشم و دنبال کردن اشیا و ادراک بینایی می باشد.

۲- چند بازی مناسب برای کودکان زیر ۱ سال

- یک توپ کوچک نرم انتخاب کنید، آن را در یک ظرف دربوش دار بگذارید. از بچه بپرسید توپ کجا رفت؟ او را تشویق کنید که در ظرف را باز کند و توپ بیرون بیفتد مثل جبهه هایی که دلگکی بیرون می پرد، بیرون افتادن توپ هم برای او جالب خواهد بود. می توانید عروسک را پشتستان پنهان کنید و بعد از چند ثانیه از پشت سرتان ظاهر کنید و جلوی صورت کودکتان بگیرید و با شادی بگویید: ”آره، اینجاست. هورا!“ این بازی راهی است که به کودک می آموزد که چیزهایی که او نمی بیند ممکن است وجود داشته باشد. این بازی، آموزش ثبات و پایداری شی است و برای توجه و هوشیاری مناسب است.
- ظرفهای پلاستیکی یا ظروف ماست و یا کاسه های نشکن برای این بازی مناسب می باشد. از این ظروف برای ایجاد یک برج استفاده کنید، به کودکتان کمک کنید که برج را بریزد، این فعالیت به او یاد خواهد داد که نشانه گیری یک هدف را بیاموزد و باعث بهتر شدن هماهنگی چشم و دست می شود، در حالی که ریختن و چیدن را هم یاد خواهد گرفت.

• راه دیگر برای تقویت مفهوم ثبات هدف (ثبات مفهوم به این معنی است که اگر وسیله ای از جلو چشم کودک خارج می شود کودک بفهمد که هنوز آن شی وجود دارد) به وسیله مخفی کردن یک اسباب بازی صدا دار زیر پتو و یا حوله است. ابتدا اسباب بازی را به طور جزئی با پتو بپوشانید سپس صدای اسباب بازی را در بیاورید و او را تشویق کنید که اسباب بازی را پیدا کند، دوباره اسباب بازی را پنهان کنید، البته این بار به صورت کامل، بازی را تکرار کنید، در صورت پیدا کردن اسباب بازی، کودکتان را تشویق کنید.

• زمان حمام را به زمان اکتشاف و بازی تبدیل کنید. قاشق های پلاستیکی و آب پاش و کاسه های پلاستیکی را در وان کودکتان بگذارید، او با آنها ریزش آب را خواهد دید و از آنها لذت خواهد برداشت. تفریح دیگری هم می توان کرد، یک اسفنج را به کودکتان بدھید اسفنج را خیس کنید، او از فشار دادن اسفنج و ریزش آب لذت می برد. این بازی باعث افزایش دقت به محیط، یکپارچگی حسی و هماهنگی چشم و دست خواهد شد.

• نزدیک کودکتان بنشینید البته این کار بستگی به سن کودکتان دارد می توانید او را بخوابانید. به او بگویید که قصد دارید بخوابید و چشمهایتان را بیندید، بعد از چند ثانیه چشمهایتان را باز کنید و مشتاقانه به او سلام کنید یا زمان را به او بگویید مثلًا صبح بخیر یا عصر بخیر که او زمانها را هم درک کند. دیدن چشمهای مامان که باز است و شنیدن صدای تبریکش معمولاً ایجاد خنده خواهد کرد بعد از چند دور، مکث خود را هنگام خواب بیشتر کنید احتمال هست که کودک حدود ۶ ماهاتان و یا بیشتر شروع به جیغ زدن کند و یا حتی به صورت شما ضربه بزند تا شما بیدار شوید!

این فعالیت باعث ایجاد تماس چشمی و توجه بینایی می شود که برای کودکان با هوشیاری پایین و اختلالات طیف اوتیسم مناسب است.

- با کودکتان به بیرون از خانه بروید، تنوعی از برگها را برای او جمع کنید، به او اجازه بدهید آنها را بلند کند و با دستانش بازرگی کند، بدیهی است که این کار با نظارت شما انجام خواهد شد. برخی از برگها را در دستتان جمع کنید تا او آنها را بازرگی کند و با جنس آنها آشنا شده و نیز دریابد که برگهای خشک صدا هم خواهد داشت. با استفاده از یک برگ بزرگ بازی دالی موشه را با او انجام دهید. این فعالیت برای ادراک حس لامسه فواید زیادی دارد.
- این بازی کمی کثیف کاری است اما برای کودکتان بسیار جالب خواهد بود. کودک ۸ تا ۱۲ ماهه‌تان را روی صندلیش یا روی زمین بنشانید. در مقابل او یک برگه و چندین غذای پوره ای رنگی که صاف شده است قرار دهید، او را تشویق کنید که با دستانش نقاشی کند، خواهید دید که او شاهکار خواهد ساخت. می‌توانید غذاها را در صورت اجازه پرشک بافت دار تهیه کنید (به دلیل در دهان بردن کودک) که نقاشی او بافت دار باشد. این فعالیت برای ادراک حس لامسه مفید است.
- هر بار که یک نوع بازی "دالی" با کودک انجام می‌شود، هزاران اتصال جدید بین سلول‌های مغزی او شکل می‌گیرد یا اتصالات قبلی پایدارتر می‌شود.
- در ۳ ماه اول کودک با دست و پای خودش بازی می‌کند و از این طریق با اعضای بدنش اشنا می‌شود. بنابراین اگر یک کودک کم توان نمی‌تواند اینگونه بازی کند والدین می‌توانند به او کمک کنند، بنابراین دست و پایش را تکان دهید و ماساژ دهید، انگشتانش را به دهانش ببرید و پاهایش را نزدیک صورتش بیاورید تا با اعضای مختلف بدنش بازی کند.

- کودک ظرف چند ماه اول زندگی خود می تواند با دست اشیا کوچک را بگیرد و نسبت به اسباب بازیهای رنگی و صدا دار عکس العمل نشان دهد و با چشمانش انها را دنبال کند و غالباً انها را به دهان ببرد در این کار به کودک کمک کنید و اسباب بازی های ساده و بی خطر و تمیز در اختیار او قرار دهید مثل جفجغه، فرفره و توب ها و یا عروسکهای فشاری. این کار باعث بهبود هماهنگی چشم و دهان و بهبود تشخیص دهان می شود.
- دور شیشه شیر کودک پارچه هایی با رنگ های متنوع و جذاب بیندید تا همزمان با استفاده از شیشه شیر، توجه بینایی او را هم درگیر کنید.
- نوزاد را روی پارچه ابریشمی یا پنبه ای بغلتاید و اجازه دهید بدن نوزاد مستقیماً با پارچه تماس پیدا کند. این کار باعث فراهم شدن تحریکات لامسه برای نوزاد می شود.
- دور دستان یا پاهای نوزاد زنگوله های کوچکی با نخ بیندید تا هنگامی که کودک دست یا پایش را تکان می دهد به صدا درآید و موجب فراهم شدن تحریک شنیداری و آگاهی از اندام ها برای کودک شود.
- تحقیقات نشان می دهد : نوزادان نسبت به حرفهای "کودکانه" والدینشان واکنش نشان می دهند، یعنی به همان صدایهای بلند و بچه گانه ای که بزرگترها موقع حرف زدن با آنها از خودشان در می آورند وقتی با نوزادتان با لحن کودکانه حرف می زنید، در واقع با او ارتباط برقرار می کنید و او را تشویق می کنید صدایهایی را در پاسخ به شما از خودش درآورد. این کار موجب تقویت مهارت های زبانی او می شود. همین طور که دارید با لحن کودکانه با نوزادتان حرف می زنید، او را نزدیک صورت تان نگه دارید و مستقیم به چشم هایش نگاه کنید.

• تحقیقات نشان می دهد: وقتی برای نوزادان موسیقی پخش می شود، به طور ناخودآگاه به آن واکنش نشان می دهند چون در رحم مادر با ریتم، صدا و حرکت آشنا شده اند. ضبط صوت کوچکی را کنار نوزادتان بگذارید. یک موسیقی یا لالایی ملایم برایش پخش کنید.

* موسیقی هایی که ملوڈی تکراری دارند خیلی برای نوزاد آرامش بخشنده چون این نوع موسیقی شبیه به صدای های است که او در رحم مادر می شنیده است.

* ضمنا می توانید صدای ماشین ظرفشویی یا لباسشویی را ضبط کنید و برای او پخش کنید. این صدایها نیز شبیه به صدای های رحم است که او در دوران جنینی آنها را می شنیده است.

• انجام بازی هایی که بینایی نوزاد را تحریک می کنند و باعث می شوند او بیشتر از چشم هایش استفاده کند، تقویت قدرت بینایی او را تا سطح عالی تضمین می کنند. این بازی را مدام با نوزادتان انجام بدهید چون به رشد مغز او کمک می کند (مثل تمام بازی ها حواس تان باشد ببینید نوزادتان چه وقت خسته می شود و می خواهد بخوابد یا بازی دیگری بکند). شی ای را که رنگ روشن دارد جلوی صورت او بگیرید برای آنکه توجه او را به شی جلب کنید، آن را آهسته به اطراف و این طرف و آن طرف حرکت بدهید وقتی مطمین شدید توجه او جلب شده است و دارد به آن نگاه می کند، آهسته آن را به چپ یا راست حرکت بدهید. سپس شی را به آرامی به طرف جلوی صورت نوزاد برگردانید و بعد آن را به جهت مخالف حرکت بدهید و یک بار حرکت جلو و عقب را تمرین کنید : شی را جلوی صورت نوزاد بگیرید و به آرامی آن را به عقب ببرید. سپس به جلو بیاورید. او را تشویق کنید با نگاهش آن را دنبال کند.

• تحقیقات نشان می دهد : واکنش های ما نسبت به صداها و حرکت های نوزاد تاثیر بسزایی در رشد مغز او و تبدیل شدن این عضو مهم بدن به یک ارگان فکری و عاطفی دارد. ترکیب صدا و تصویر به نوزاد شما کمک می کند در ذهنش بین چیزی که می بیند و صدایی که می شنود ارتباط برقرار کند. این مسیله باعث رشد بیشتر مغز او می شود. جغجعه ای را جلوی صورت نوزادتان بگیرید و آرام آن را به این طرف و آن طرف تکان دهید. همین طور که جغجعه را تکان می دهید. شعر ساده ای مثل شعر زیر را برایش بخوانید :

”جیرینگ جیرینگ بالاپایین. جیرینگ، جیرینگ، این ور، اون ور.“

* در قسمت های مختلف اتاق بایستید و جغجعه را تکان دهید. در حین انجام این کار ببینید آیا نوزاد سرش را به سمت جهتی که صدا می آید حرکت می دهد یا نه. سپس پیش نوزادتان برگردید و جغجعه را توی دستش بگذارید و دوباره شعر را برایش بخوانید. نوزاد عاشق آواز است و بعدها که زبان باز می کند، سعی می کند صدای ای را که شنیده است تقلید کند.

• تحقیقات نشان می دهد : نوزادان در ۲ ماهگی می توانند حالت هایی را که در چهره اطرافیانشان است تشخیص بدنهند، حالت هایی مثل خشم، شادی، اندوه و نوزادان در بدو تولد می توانند افراد و اشیایی را که در فاصله بین بیست تا سی سانتیمتری چشم هایشان قرار دارند، خیلی خوب ببینند. رویه روی نوزادتان بنشینید و کارهایی کنید تا توجه اش به شما جلب شود و به صورت شما نگاه کند. بعد سعی کنید حالتهای مختلفی به صورتتان بدھید و صدای های گوناگونی از خودتان در آورید. انجام این بازی باعث می شود کوک سعی کند از چشم ها و گوش هایش بیشتر استفاده کند و در نتیجه قدرت بینایی و شنوایی او تقویت می شود. آوازی برایش بخوانید. سعی کنید در حین گفتن کلمات در حرکات لب و دهانتان اغراق باشد، طوری که نوزاد به راحتی حرکت ها را از هم دیگر تشخیص دهد. چشم هایتان را باز و بسته کنید. زیانتان را بیرون بیاورید. با دهان تان شکلک های مختلفی در آورید. با لب هایتان صدای های مختلفی درآورید، مثل سوت، فوت، پوف. با حالت اغراق سرفه کنید یا خمیازه بشکشید.

• تحقیقات نشان می دهد : "بو کردن" اشیا اتصالات بین سلول های مغزی نوزاد را افزایش می دهد البته باید توجه داشت که نوزاد باید در کمال آرامش این مسایل را تجربه کند. به همین دلیل، بزرگترها باید با حالتی بسیار محبت آمیز اشیا را در اختیار او قرار دهنده و اجازه دهنده که او سر فرصت آنها را بو کند. برای این کار می توانید به همراه کودکتان بیرون بروید و شاخه گلی را با هم بو کنید یا پرتقالی را که به تازگی قاج زده اید به بینی اش نزدیک کنید تا بو کند.

• تحقیقات نشان می دهد : تقویت کردن عضلات ران نوزاد برای سینه خیز رفتن و راه رفتن او در آینده بسیار مهم است. تا وقتی که این بازی را با ملایمت انجام دهید، اصلاً موجب ناراحتی نوزادتان نمی شوید و او از انجام این بازی لذت می برد. نوزادتان را به پشت روی تشك بخوابانید و مج پاهایش را بگیرید و با احتیاط زانوهایش را صاف کنید وقتی پاهایش صاف شد، با انگشت هایتان به آرامی به کف پاهایش ضربه بزنید. او به طور ناخودآگاه انگشت هایش را جمع می کند و زانوهایش را خم می کند. این تمرین مشابه دوچرخه سواری است.

• نورون های بینایی از حدود دو ماهگی شروع به شکل گیری می کنند. تحریک دید نوزاد به ایجاد این اتصالات در مغز او کمک می کند.

* تابیدن نور اتاق خواب روی اشیا باعث ایجاد سایه های متنوعی روی دیوار اتاق می شود. این سایه ها شکل های مختلفی دارند که برای کودک جذاب است و نگاه او را به خود جلب می کنند.

* عروسکی را از سقف آویزان کنید. سایه هایی که با تکان خوردن آن ایجاد می شود توجه نوزاد را به خود جلب می کند و رشد بینایی اش را افزایش می دهد.

* وقتی نوزادتان کمی بزرگتر شد، با کمک دست هایتان سایه های مختلفی را ایجاد کنید تا به آنها نگاه کند.

• وقتی نوزاد در رحم مادر است، می تواند صدای افراد مختلف را از هم تشخیص دهد. طبق نظر متخصصان مغز، وقتی نوزاد صدای زیری را می شنود (مثل وقتی که بزرگترها با لحن شیرین به زبان کودکانه با او حرف میزنند) قلبش تندرت می‌زند. افزایش ضربان قلب نشان دهنده این است که نوزاد در وجودش احساس امنیت و شادی می‌کند. شعر ساده‌ای را انتخاب کنید و آن را با لحن کودکانه و به صدای بلند برای نوزادتان بخوانید. بعد همان شعر را دوباره با صدای آهسته بخوانید. در حين شعر خواندن، به واکنش نوزادتان نسبت به این دو نوع صدای مختلف دقت کنید. روش‌های متفاوت در گوشی، آهسته، بلند یا حتی جیغ را امتحان کنید اگر در شعری که می‌خوانید کلمه‌ای هست که فکر می‌کنید کوچولویتان معنی آن را می‌فهمد، آن کلمه را بلند تر از بقیه بخوانید.

• بادکنکی را از سقف آویزان کنید. وقت کنید ارتفاعش به اندازه ای باشد که شما بتوانید به آن دست بزنید ولی دست نوزادتان به آن نرسد. همین طور که دارید پوشک نوزاد را عوض می‌کنید، بادکنک را آهسته حرکت دهید. طولی نمی‌کشد که نوزادتان مجنوب بادکنک می‌شود و دستش را دراز می‌کند تا آن را بگیرد. وقتی پوشک را عوض کردید، نوزادتان را بلند کنید و بگذارید به بادکنک دست بزنید. می‌توانید عکس‌های خانوادگی تان را هم بالای سر نوزادتان قرار دهید تا به آنها نگاه کند. برای این کار می‌توانید از عروسکی استفاده کنید و عکس‌ها را با کمک نخ به ان آویزان کنید.

• ضبط صوتی را کنار نوزادتان بگذارید. بعد شروع به حرف زدن با او کنید و او را تشویق کنید به صحبت‌های شما جواب بدهد. صدای‌هایی را که نوزاد در جواب شما از خودش در می‌آورد ضبط کنید. بعد آن صدایها را برایش پخش کنید و ببینید چه واکنشی نشان می‌دهد. آیا نوزادتان با شنیدن این صدایها هیجان زده می‌شود؟ آیا به آن‌ها جواب می‌دهد؟ اگر می‌بینید نوزادتان از گوش دادن به صدای‌های ضبط شده خوشش می‌آید، صدای‌های دیگری را امتحان کنید. مثلاً صدای‌هایی که در طبیعت به گوش می‌رسند (صدای پرنده‌گان، صدای آب)

• از همان روزهای آغازین پس از تولد، پس از حمام کودک، او را در جای گرم و نرمی بدون لباس خوابانیده و تمامی بدن او را به آرامی و با نوک انگشتانتان با روغن بدن یا لوسيون ماساژ دهيد. پاها و بازوانيش را به آرامی باز و بسته کنيد. او را به شکم بخوابانيد و سر، گردن، کمر، کف پاها و انگشتانش را به آرامی نوازش کنيد. بسياری از کودکان با ماساژ دادن آرام و ريلكس می شوند. اين فعاليت نه تنها به آنها کمک می کند که حس لامسه شان تقويت شود، بلکه به آنها آگاهی از بدن خودشان را می دهد. در تمامی طول ماساژ به حالات و نشانه هایی که کودک به شما منتقل می کند، توجه کنيد و در صورتی که او خسته و بیقرار شد، ماساژ دادن را متوقف کنيد.

• " لگد زدن " به اشیا،هم مهارت های حرکتی نوزاد را پرورش می دهد و هم خیلی برای او لذت بخش است. اشیا رنگارنگی را به مج پای نوزادتان بینديد. می بینيد که خیلی زود توجه کودکتان به آن ها جلب می شود و با خوشحالی شروع به لگد زدن می کند. بسياری از کفش های بافتني که والدین به پای کودکان می کنند، پنجه های رنگارنگی دارند. نوزادان خیلی دوست دارند اين پنجه های رنگارنگ را تماشا کنند و با پاها يشان به آن ها لگد بزنند. جغجعه یا زنگوله اى را مقابل پاهای نوزادتان آويزان کنيد. سپس به او نشان بدھيد چطور به آن لگد بزنند.

• نوزادتان را به شکم روی زمين بخوابانيد و خودتان هم در مقابلش روی زمين بخوابيد. اسباب بازی جذابی را مقابلش بگذاريid. البته ان را در فاصله اى بگذاريid که دستش به ان نرسد. اسباب بازی را به عقب و جلو حرکت دهيد (جغجعه یا توپ های زنگوله اى برای اين بازی مناسبند). نوزاد با ديدن توپ و شنیدن صدای آن توجهش جلب می شود و سعی می کند توپ را بگيرد و احتمالا در حين اين کار کمي خودش را به سمت جلو می کشد. بگذاريid توپ را در دست هايش بگيرد و وقتی اين کار را کرد حسابي او را تشویق کنيد. موفق شدن در اين بازی اعتماد به نفس زيادي را در کودک به وجود می اورد.

• وقتی به نوزادتان یاد می دهید چطور اشیا را از یک دستش به دست دیگر ش بدهد، در واقع دارید به تقویت جریان های عصبی در مغز او کمک می کنید. این بازی مهارت های حرکتی کوچک کودک و نیز هماهنگی بین دست ها و چشم های او را هم تقویت می کند. نوزادان معمولاً بین ۳ ماهگی تا ۶ ماهگی شروع به دست به دست کردن اشیا می کنند. جغجغه کوچکی را توی یکی از دست های کودکتان بگذارید. بعد همان دستش را که جغجغه توی آن است را تکان بدھید. به او نشان دهید چطور جغجغه را از یک دست به دست دیگر ش بدهد. این کار را در دو مرحله انجام بدھید :

دست خالی اش را روی جغجغه بگذارید. او به طور ناخودآگاه آن را می گیرد.
انگشت های دست اولش را از دور جغجغه باز کنید و به دست دیگر دهید.

• نگاه کردن در آینه برای کودک خیلی لذت بخش است و باعث می شود که او از زاویه های دیگری با خودش آشنا شود. در حالی که کودک را رو به جلو در آغوشستان گرفته اید، جلوی آینه بایستید. به اعضای مختلف بدنش - چشم، بینی، دهان، دست و غیره اشاره کرده، نام آن را بگویید. سپس یک گام به کنار بروید، به طوری که داخل آینه دیده نشوید. حال از کودک بپرسید «نی نی کجا رفت؟» دوباره به جلوی آینه بیایید. بازی قایم باشک توانایی حسی و آگاهی کودک و همینطور پایداری شی (وجود شی در حالیکه در معرض دیدگان کودک نیست) را قوی می کند.

• کودکتان را روی زمین بنشانید. حوله ای را بردارید و ان را روی سر و صورتتان بیندازید. همزمان با برداشتن حوله و نشاندن صورتتان به کودکتان بگویید : "دالی موشه!" این بازی معمولاً منجر به خنده کودک می شود و هر چه بیشتر آن را انجام دهید ، جذاب تر و بامزه تر می شود. حوله را روی سر کودکتان بیندازید و ببینید آیا آن را برمی دارد یا نه. یادتان باشد هر دفعه که حوله را برمی دارید بگویید : "دالی موشه ! "بازی های " دالی موشه " به کودکان می آموزد چیزهایی که ناپدید شده اند دوباره بر می گردند. درک این مسیله باعث می شود که اعتماد کودک به والدین و اطرافیانش بیشتر شود. داشتن یک رابطه ی محکم و عمیق با کودک به او کمک می کند در آینده تنش های معمول زندگی را بهتر تحمل کند.

• با انجام یک سری بازی ها می توانید مهارت های حرکتی کوچک انگشتان را در کودکتان تقویت کنید. اشیا ی بی خطر مختلف را در اختیار کودکتان قرار دهید تا با آن ها بازی کند. می توانید این کار را با پیمانه های مخصوص اندازه گیری، توب و سایر اسباب بازی های کوچک شروع کنید. شی ای را توى دستش بگذارید و بعد تشویقش کنید آن را رها کند. جعبه ای در اختیارش بگذارید تا اسباب بازی های مورد علاقه اش را توى ان بیندازد و بعد آن ها را از توى آن بیرون بیاورد. تشویقش کنید شی ای را به شما بدهد و بعد آن را به او برگردانید. ببینید آیا می تواند دو تا شی را همزمان توى یک دستش نگه دارد یا نه) این کار احتمالا کمی برایش دشوار است).

• با مجموعه ای از حلقه های بزرگ و کوچک می شود بازی های زیادی را به منظور رشد ذهنی کودک انجام داد. حلقه ها را از بزرگ به کوچک یا کوچک به بزرگ یا هر روش دیگری روی هم بچیند. حلقه ها را پرتاب کند. حلقه ها را دور انجشت هایش بیندازد. حلقه ها را توى دهانش بگذارد. حلقه ها را بچرخاند.

• تصاویر بچه های شاد و خندان و گریان را از مجله ها جدا کنید. عکس های رنگی بهتر است. آن عکس ها را به کودک نشان دهید در مورد احساساتی که در ان عکس ها به تصاویر کشیده شده است با کودکتان حرف بزنید. تصاویر یک چهره شاد و غمگین در ذهن کودک شما نقش می بندد و اتصالات جدیدی را در مغز او ایجاد می کند.

• واکر یا دیگر اسباب بازی های چرخ دار به کودک شما اجازه می دهد مهارت جدید قدم برداشتن را تمرین کند. صندوقچه های چرخ دار یا حتی جاروبرقی نیز در حدود سن ۱ سالگی یک اسباب بازی مهیج برای نوزاد به حساب می آیند. او می تواند به این اسباب بازی ها چنگ بیندازد، بایستد و چند قدمی با آن ها راه برود. فقط حواسitan باشد این وسائل به قدر کافی سنگین باشند تا وقتی کودک شما به آن ها تکیه می کند، چه نشوند. به او اجازه بدهید با این اسباب بازی های مهیج مهارت رفتن را تمرین کند

• بین ۹ تا ۱۲ ماهگی، کودک شروع به درک اشیاء مختلفی که به هم ربط دارند، می‌کند و به این فکر می‌کند که آنها چه ارتباطی با هم دارند. برای تمرین کردن این مهارت، چند قطعه مکعب، دایره یا شکل دیگر را به او نشان دهید، سپس آنها را در ظرفی که سوراخ مریع‌شکل یا دایره‌شکل دارد، بیندازید. دوباره آنها را از ظرف خارج کرده و از کودک بخواهید آنها را از جای مربوط به خودشان داخل ظرف بیندازد. با این تمرین اولین پایه‌های تفکر درباره اشیاء و روابط آنها با هم در ذهن کودک ساخته می‌شود.

• اسباب بازی‌هایی که کودک بتواند آن را دنبال خود بکشد برای کودک در این سن بسیار کاربردی و جذاب است. برای مثال ماشین‌های اسباب بازی که در جلوی ماشین یک نخ دارد و کودک می‌تواند آن را دنبال خود بکشد. این کار برای بچه‌ها بسیار لذت‌بخش است و موجب تقویت مهارت‌های حرکتی آن‌ها می‌شود.

• اسباب بازی‌هایی که قابلیت اتصال به یکدیگر را دارند، این امکان را فراهم می‌سازد که کودک از این قطعات برای افزایش هماهنگی بین چشم و دست و همچنین تقویت عضلات ظریف دست خود استفاده کند. تلاش کودک برای اتصال قطعات به یکدیگر جهت تقویت هماهنگی چشم و دست و تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف کاربرد دارد.

• عروسک‌های انگشتی و نمایشی ابزاری هستند برای شخصیت پردازی و اجرای نمایش. کودکان علاقه زیادی به داستان و قصه و نمایش دارند و از این طریق قوه تخیلشان درگیر و تقویت می‌شود. شما می‌توانید با دست خود عروسک‌های انگشتی را حرکت دهید و نمایش اجرا کنید.

- بازی با اسباب بازی هایی که بتوان روی هم قرار داد و بعد با دست انها را ریخت و از ریختن ان صدای جالبی تولید شود برای کودکان جذاب است. بازی های ساختنی که کودک بتواند به هر روشی با آن ها بازی کند و در هر مرتبه بازی به یک روش متفاوت آن ها را روی هم قرار دهد باعث پرورش خلاقیت در کودک می شود، علاوه بر آن باعث تقویت مهارت های دست ورزی در کودکان می شود.
- بازی کردن با کتاب های پارچه ای که تصاویری با رنگ های روشن و با کیفیت دارند قدرت بینایی نوزادان را تقویت می کند. کتاب های پارچه ای برای این گروه سنی مناسب هستند چراکه جنس نرم این کتاب ها، نوزاد را تشویق به لمس آن ها می کند. کودک به سمت کتاب چنگ اندخته یا آن را میان انگشتان خود نگه می دارد این کار در نهایت منجر به افزایش قدرت و مهارت حرکت انگشتان و دستان او می شود.
- در حالیکه کودک در حالت طاقباز خوابیده روبان های رنگی با ارتفاع های متفاوت بالای سر کودک اویزان کنید و شروع به تکان دادن ان ها کنید تا کودک با چشمانش شروع به دنبال کردن آن ها کند. این کار موجب تقویت مهارت تعقیب دیداری در کودک می شود.
- گوش کودک را با انواع صدای مختلف اشنا کنید. این کار موجب تقویت مهارت ادراک شنیداری و خصوصاً توجه شنیداری در کودک می شود. برای مثال صدای پاره کردن یا مچاله کردن کاغذ یا زرورق را برای کودک ایجاد کنید. روش دیگر این است که جبوبات مختلف را داخل ظروف مختلف بریزید و شروع به تکان دادن ان ها کنید تا کودک صدای ان ها را بشنود و متوجه تفاوت بین صدای ایجاد شده بشود.

• اسباب بازی‌هایی که به سطوح مختلف می‌چسبند و کودک برای جدا کردن آن‌ها بایستی از قدرت دست و انگشتان خود استفاده کند برای افزایش قدرت عضلات دست کودک مفید هستند. می‌توانید در زمان حمام کردن هم از این اسباب بازی‌ها استفاده کرده و آن‌ها را به سطوح مختلف بچسبانید تا کودک تشویق شود آن‌ها را جدا کند.

• کودکان با توجه به روابط علت و معلولی، حل کردن مسایل را یاد می‌گیرند. بدین معنی که وقتی دکمه‌ای را فشار می‌دهند، یک رشته را می‌کشند یا نقطه خاصی از یک اسباب بازی را لمس می‌کنند، پاسخ یا واکنشی دریافت خواهند کرد. این پاسخ ممکن است به صورت چشمک زدن یا شنیدن آهنگ یا صدای خاصی باشد. بنابراین بازی کردن با اسباب بازی‌هایی که واکنش خاصی به کودک بدنهند به درک روابط علت و معلولی در کودک کمک خواهد کرد.

• اسباب بازی‌های مختلف را با چسب به سطحی بچسبانید و کودک را تشویق کنید که آن‌ها را جدا کند. برای هر اسباب بازی، مقدار مناسبی چسب را ببرید و آن را به سطح مدنظر بچسبانید. این کار را برای تمام اسباب بازی‌ها تکرار کرده و در مقابل کودک شروع به جدا کردن آن‌ها کنید تا کودک تشویق شود به تقلید از شما این کار را تکرار کند.

• ایجاد یک مسیر از موانع برای کودک شما واقعاً می‌تواند به هماهنگی اندام‌ها و افزایش قدرت حل مسیله او کمک کند، کودک در هر مرحله از رشد حرکتی خود اعم از غلتیدن، سینه خیز رفتن، چهار دست و پا یا راه رفتن می‌تواند این بازی را انجام دهد. برای ایجاد یک مانع، به تعدادی از اشیاء مانند بالش، جعبه، بلوک یا صندلی نیاز خواهید داشت. نوزادان باید مفهوم "جهت یابی" را درک کنند، به این معنا که باید راهی بیابند و همواره مسیر و مجرای طبیعی یک مسیر قابل استفاده نیست، زیرا اغلب آنها فقط از ساده ترین راه و به شیوه خود حرکت می‌کنند. کودک خود را در نقطه شروع قرار دهید و سپس خودتان به انتهای مسیر بروید و او را صدا کنید و با انتخاب هر مسیر درست او را ستایش کنید تا از هر مانع نرم و صافی عبور کند. او باید صعود کند تا بالآخره به شما برسد.

• یک جعبه خالی را با روسربی‌های رنگارنگی که همگی به هم گره خورده اند، پر کنید. کودک را تشویق کنید که آن را بیرون بکشد. این فعالیت برای تحریک کنجدکاوی کودک شما به اندازه کافی جذاب است. شما به یک جعبه خالی و تعدادی روسربی‌های سبک وزن و رنگارنگ نیاز دارید. تمام روسربی‌ها را به هم گره زده و سپس آنها را در جعبه خالی قرار دهید. کمی از انتهای آخرین روسربی را بیرون بگذارید تا به اندازه کافی توجه فرزندتان را جلب کند و آن را گرفته و روسربی‌ها را تا انتهای بیرون بکشد. کمی که کودک بزرگتر شد می‌توانید او را آموزش دهید که چگونه روسربی را در جعبه قرار داده و دوباره تکرار کند

بازی های کودکان یک تا سه سال



- کودکتان را روی زمین در مقابلتان بنشانید و یک ماشین اسباب بازی را روی زمین حرکت دهید او را تشویق کنید که بعد از شما این کار را انجام دهد سعی کنید که رفت و آمد ماشین را با او ادامه دهید و سپس ماشین را هل داده تا با برجی که با مکعب ها یا کاسه ها ساخته شده برخورد کند این کار کنترل اشیا در دست و هماهنگی چشم و دست و توجه بینایی را به او یاد خواهد داد.
- چندین شی بافت دار را به کودک بدهید، مثلاً یک تکه مقوا، روسربی نرم، تکه های چمن و ماسه و ... حتماً تا انتهای بازی در کنار او باشید و مراقب باشید چیزی را در دهانش نگذارد. همراه هم همه چیز را بازرسی کنید تا از این طریق هماهنگی بین اطلاعات دیداری و لامسه برای او ایجاد شود و بفهمد چیزی که می بیند چه جنسی دارد.
- در سن ۱ سالگی، انواع وسایل نقاشی در اختیار او قرار دهید و در صورتی که نمی تواند مداد در دست بگیرد از رنگ انگشتی استفاده کنید ولی مراقب باشید که آن را در دهان نبرد.
- روی یک پارچه بزرگ خز دار از کودک بخواهید در صورتی که تاپ و شلوارک پوشیده روی ان غلت بزند و خودمان هم می توانیم همراه کودک این کار را انجام دهیم تا کودک لذت بیشتری ببرد و یا می توانیم از کودک بخواهیم روی ان پارچه فعالیت مورد نظر خود مانند نقاشی را انجام دهد. این فعالیت برای حس لامسه و کودکانی که از تماس لمسی و بدنی دوری می کنند مناسب است.
- به کودک اجازه دهید ژله و کته و کنجد و مواد غذایی این چنینی را با دست بخورد. این فعالیت برای خودآگاهی و تنظیم حس عمقی و هماهنگی انگشتان کودک مناسب است .

- برای از بین بردن ترس کودکان در برابر تاریکی، کمک گرفتن از بازی هایی که در تاریکی میتوان آنها را انجام داد مفید است.
- مانند بازی نور و سایه که در تاریکی انجام می شود. در بازی نور و سایه پدر یا مادر با انگشتان دستشان و حرکت آن، می توانند روی دیوار شکل های مختلفی از جمله پرنده یا حیوان بسازند. (این کار در یک اتاق تاریک به همراه یک چراغ قوه انجام میشود). توجه و تمرکز، ادراک بینایی، از بین رفتن ترس از تاریکی از فواید این تمرین است.
- از کودک بخواهید روی زمین نشسته و پاهایش را از هم باز کند. توپی را به سمت او هل دهید و از او بخواهید توپ را بگیرد. با پرتاپ توپ به سمت راست و چپ کودک و با افزایش سرعت توپ تمرین را سخت تر کنید. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارت‌های حرکتی و تمرکز مناسب است.
- برای کودک اسباب بازی های رنگی و یا وسایل آشپزخانه رنگی تهیه کنید و به او کمک کنید که اسباب بازیهای با رنگ مشابه را در کنار هم بگذارد. مثلاً سیب قرمز و ماشین قرمز و توپ قرمز باید در یک طرف باشد. در این بازی به او کمک می کنید که کم با همنرنگی و سپس رنگها آشنا شود.
- به مرور مهارت‌های دستی کودک گسترش پیدا می کند: انواع سازه ها (لگوها)، وسایل خانه داری، پازل های مختلف، مدل های کوچک از وسایل واقعی مثل رادیو، چرخ خیاطی، دوربین و وسایل ورزشی برای او بسیار جالب است و یکی از مهم ترین علاقه کودک در این سن، قصه گوش دادن و نقاشی کردن است. مثلاً مادر ابتدا هر پاراگراف را برای کودک بخواند و بعد از آن، پاراگراف را به صورت نمایش عروض کی برای کودک بازی کند.

- از کودک بخواهید سکه ها را داخل قلک یا عدس را داخل بطری آب معدنی بیاندازد، یا به جای عدس از خلال دندان استفاده کنید. این تمرین برای افزایش توجه و تمرکز و هماهنگی چشم و دست مناسب است.
- مقداری شن را توی سینی در مقابل کودک قرار دهید و از او بخواهید با استفاده از انگشتانش روی شن ها نقاشی بکشد. این تمرین موجب تقویت حرکات ظریف انگشتان می شود. بازی کردن با یخ و اسباب بازی های ژله ای درون سینی نیز به منظور تقویت سرعت عکس العمل و مهارت های ظریف انگشتان برای کودکان مفید و جذاب است.
- از کودک بخواهید روی سطح شیب دار قل بخورد. این فعالیت موجب تحریک سیستم وستیبولار کودک شده و تمرینی برای تقویت نگه داشتن و کنترل سر در فضای است.
- یک ظرف آب در اختیار کودک قرار دهید و از او بخواهید با یک تکه اسفنج آب را از درون ظرف خالی کند. یا با استفاده از اسفنج به گلدان آب بدهد. این تمرین برای تقویت و تنظیم حس عمقی مناسب است.
- سبد کوچکی به پشت کودک بسته و از کودک بخواهید توب ها را از روی زمین جمع کرده و داخل سبدش بیاندازد. این تمرین موجب تقویت مهارت های حرکتی، افزایش دامنه حرکتی دست و تمرکز می شود.
- بازی های گروهی مانند قایم باشک، خاله بازی، عمو زنجیر باف (افزایش مهارت های ارتباطی و کلامی، بهبود روابط اجتماعی، یادگیری قوانین و رعایت آن، افزایش اعتماد به نفس کودک، تقویت حس همکاری، تقلید)

• انواع پازل و جورچین بخصوص پازل اعضای بدن انسان یا حیوانات کمک به آموزش مفاهیم، اشکال، درک اعضای بدن، هماهنگی چشم و دست، عبور از خط وسط، ادراک بینایی، جهت یابی و افزایش توجه می کند مثلا برای پازل ساخت ادمک، که باید اعضای بدن را درست در جای خود بچیند تا ادمک بوجود آید، ابتدا کودک را مقابل اینه ببرید و اعضای بدنش را به او نشان دهید و چندین بار برایش تکرار کنید حتی دست و یا پایش را به اینه بچسبانید تا بیشتر توجه کند و بعد برای درست کردن پازل، ابتدا یکبار خودتان آدمک را درست کنید تا کودک ببیند بعد ان را خراب کنید و دوباره از نو بچینید و از کودک بخواهید فقط قطعه اخر مثل پا را بچیند و بعد از کودک بخواهید تا به کمک شما و راهنمایی شما پازل را خودش کامل خراب و از نو بچیند.

• انواع صفحه‌ی سوزنی و یا انواع پگ بورد در سایز‌های مختلف (آموزش اشکال، مفاهیم، رنگ‌ها، اندازه‌ها، تقویت حرکات ظریف، توجه). مثلا چیدن انواع استوانه‌ها از بزرگ به کوچک در یک ردیف یا چیدن تمام استوانه‌های همنگ در یک ردیف بدون در نظر گرفتن سایز و اندازه انها و یا قرار دادن مثلث، مربع، دایره در جای خود و....

• برای آموزش لگوهای پازلها و پگ بوردها: ابتدا از نوع بسیار ساده و تکمیل شده‌ی آن استفاده کنید و تکمیل شده‌ی آن را مقابل کودک قرار دهید و بعد به او نشان دهید که آن را چگونه خراب می کنید و بعد در مقابل کودک خودتان شروع به چیدن آن کنید و آن را بسازید تا او ببیند و قطعه آخر را از کودک بخواهید تا سر جایش بگذارد، وقتی با کار آشنا شد قطعات بیشتری را بردارید تا او بچیند و در نهایت تمام قطعات را بردارید تا او به تنها یابی بچیند.

- این بازی راهی برای ارام کردن کودک در زمان شلوغ کاری و هیجان زیاد است: کودک درون جعبه کارتی قرار می‌گیرد و در این فضای محصور روی کف و دیواره کارتی شروع به نقاشی می‌کند.
- با کشیدن دور تا دور دست خود و کودک روی کاغذ یا مقوا، از کودک بخواهید دور دستش را با قیچی در بیاورد و بعد تشخیص دهد کدام دست متعلق به مادرش و کدام یک متعلق به خودش است. ادراک بینایی، تقویت مهارت‌های ظریف و دستی، توجه، قیچی کردن، تشخیص بزرگی و کوچکی از فواید این تمرین است.
- روی تخته تصویر آدمکی را بکشید، سپس از کودک بخواهید رو به آن بایستد و شما نقاطی از پشت بدن کودک را لمس کنید. از کودک بخواهید محل لمس شده روی بدنش را روی آدمک نشان دهد. این تمرین باعث تقویت آگاهی بدنی می‌شود.
- در غیاب کودک تعدادی شکلات به صورت پراکنده روی فرش قرار دهید. از کودک بخواهید همان تعداد شکلات را پیدا کند. هر چه نقش فرش شلوغ تر باشد و رنگ شکلات‌ها به رنگ فرش نزدیک تر باشد فعالیت دشوارتر می‌شود. این تمرین برای بهبود تمرکز و تشخیص شکل از زمینه مناسب است.
- با استفاده از چندمانع یک مسیر مارپیچ ایجاد کنید و از کودک بخواهید بدون برخورد با موانع از این مسیر عبور کند. این تمرین باعث آگاهی فضایی کودک می‌شود.

- با قرار دادن نخ و مهره در اختیار کودک از او بخواهید تسبیح یا گردنبند درست کند. این تمرین برای بهبود توجه و تمرکز و تقویت مهارت‌های دستکاری کودک مناسب است.
- در یک تمرین ساده از کودک بخواهید تا توب‌های کوچک پلاستیکی را با فوت کردن درون نی از درون رول دستمال کاغذی عبور دهد. (فوايد آن: توجه و تمرکز، تقویت دم و بازدم)
- کودک را روی یک تاب به صورت نشسته قرار و او را به صورت خطی (فقط در یک جهت نه در جهات مختلف) حرکت میدهیم و از او می خواهیم در همین وضعیت که در حال حرکت است در یک بازی توب گیری شرکت کند به این صورت که مادر توب را برای کودک می اندازد و کودک باید توب را بگیرد و آن را از خط وسط بدن خود عبور دهد و در طرف دیگرش روی زمین که سبد توب قرار دارد بیندازد و در پایان تعداد توب‌هایی که توانسته است در سبد بیندازد را می‌شماریم و به او امتیاز می دهیم. این بازی باعث تقویت یکپارچگی حسی، هماهنگی چشم و دست و توجه بینایی می شود.

- کودک را روی تاب به صورت نشسته قرار دهید و یک چوب یا میله پلاستیکی بلند یا حتی پشه کش به دست او بدهید و از او بخواهید تا فرض کند که در قایق نشسته و باید پارو بزند و با ریتم پارو زدن او برایش موسیقی پخش کنید و تاب را هر ۵ دقیقه یکبار متوقف کرده و در جهت دیگری حرکت دهید. (فوايد: حفظ تعادل، تحریک حس وستیبولا ر و عمقی، عبور از خط وسط، هماهنگی دو طرفه، هماهنگی چشم و دست، توجه شناوی)

بازیهای کودکان سه تا پنج سال



• یکی از بازی های عالی در هوای گرم تابستان درست کردن یک ظرف آب پر از توپ های کوچک رنگی است. کودک میتواند ضمん بازی، شمارش و رنگ ها را هم یاد بگیرد یعنی به تعداد شماره های روی لیوان ها، توپ های رنگی بیندازد یا توپ های همنگ را درون یک لیوان بیندازد.

• خمیر بازی یا مقداری گل را داخل یک سینی یا روی یک پلاستیک فریزر پهن کنید و روی آن با دست یا یک میله ی کوچک یک شکل هندسی، یک حرف الفبا، یا یک عدد بکشید. تعدادی مهره در اختیار کودک قرار دهید و از کودک بخواهید با قرار دادن مهره ها روی خطوط تصویر شما، آن را مشخص و دورچینی کند. تمرینی مناسب برای توجه و تمرکز و تقویت مهارت های دستکاری و حرکات ریز دست است.

• از کودک بخواهید با خمیر بازی، اشکال حیوانات یا صورت انسان یا حروف الفبا و اعداد را درست کند. (افزایش تون و قدرت عضلات، افزایش مهارت های ظریف و دستکاری اشیاء، اموزش اعداد و ...)

• طرز تهیه خمیر بازی در منزل: درست کردن خمیر بازی بسیار ساده است و خیالتان راحت است که دیگر هیچ گونه مواد شیمیایی در آن نیست و اگر کودک ان را در دهانش گذاشت جای نگرانی نیست چون فقط از آرد و نمک تهیه شده است. برای درست کردن خمیر بازی به مواد زیر نیاز دارید: یک پیمانه ارد + یک پیمانه آب + ربع پیمانه نمک + دو قاشق روغن و یک قاشق کرم تارتار (از فروشگاه های فنادی تهیه شود). این مواد را با هم مخلوط کنید و روی شعله ی ملايم قرار دهید و مرتب هم بزنید حدود ۳ دقیقه یا کمتر وقت میبرد، زمانی که سفت شد دیگر به دست نمی چسبید از روی شعله بردارید و بگذارید که سرد شود و بعد به چند قسمت تقسیم کنید و رنگ غذا به هر قسمت اضافه کنید و خوب ورز بدھید. حدود ۶ ماه هم قابل استفاده است البته بعد از هر بار استفاده باید درون پلاستیک بگذارید و در یخچال قرار دهید.

- انواع خانه سازی، لگو و سازه: ابتدا به کودک ایده دهید تا با کمک این لگوها چه شکلی درست کند مثلا برج یا پل یا شکل مورد نظر را از روی شکل الگو (راهنمای خود بازی) به کودک نشان دهید بعد میتوانید در مرحله اول خودتان آن را یکبار در مقابل کودک درست کنید، در مرحله دوم آن را خراب کنید و باره شروع به ساختن آن کنید و از کودک بخواهید قسمت یا قطعه اخر را بسازد، در مرحله سوم از خود کودک بخواهید تا شکل را خراب کند و خودش شروع به ساختن آن کند و در حین ساختن به او کمک کنید.
- از کودک بخواهید با استفاده از آهنربا قطعات آهنی داخل سبد را جدا کند. (یا وسایل آهنی منزل که آهنربا به آن می چسبد را پیدا کند) این تمرین باعث توجه و هوشیاری و تنظیم حس عمقی می شود.
- وسایل کودک را داخل شن، ماسه، خاک، پنبه و موارد مشابه پنهان کنید و از او بخواهید آن ها را پیدا کند. این تمرین موجب تقویت توجه بینایی و لامسه می شود.
- از کودک بخواهید روی زمین سرامیک شده راه برود به صورتی که پایش را روی خطوط بین سرامیک ها قرار ندهد و از داخل سرامیک ها حرکت کند. این تمرین موجب تقویت توجه بینایی و لامسه می شود.
- روی کاغذ یا روی زمین با چسباندن کاموا یا نوارچسب ماز درست کنید. (منظور از ماز، مسیرهای مارپیچ و تو در توبی است که دارای انشعابات و بن بست هستند و باید از یک سمت آنها وارد شد و از سمت دیگر خارج شد) از کودک بخواهید مسیر باز را پیدا کند و از آن عبور کند. این تمرین باعث آگاهی بینایی فضایی کودک می شود.

- روی زمین با پشت سرهم گذاشتن نقاطی با استفاده از قرار دادن علامت (با رنگ، چسب کاغذی، قرار دادن تیکه های مقوا یا پارچه و...) مسیری ایجاد کنید. از کودک بخواهید به صورت چهاردست و پا با گذاشتن دست ها و پاهایش روی نقاط مشخص شده حرکت کند. یعنی در هر لحظه هر یک از زانوها و کف دست های کودک باید روی یکی از نقاطی که شما مشخص کرده اید قرار داشته باشد و به همین صورت مسیر را تا آخر طی کند. این تمرین باعث بهبود طرحواره بدنی و آگاهی بدنی و توجه بینایی کودک می شود.
- از کودک بخواهید رژه رفتن را در قالب بازی تمرین کند. به این صورت که با گفتن عدد یک ابتدا دست و پای راست را به سمت جلو حرکت دهد و سپس با گفتن عدد دو دست و چای چپ را جلو بیاورد. و همین حرکت را در مسیر مشخصی تکرار کند. (حرکت دادن همزمان دست و پای یک سمت بدن و سپس سمت دیگر) این تمرین باعث هماهنگی حرکتی بین اندام ها می شود.
- تعدادی بادکنک را باد کرده و سر هر یک را داخل یک لیوان قرار دهید. از کوک بخواهید از فاصله‌ی معین با شلیک توسط آب پاش یا شلنگ آب، بادکنک ها را از روی لیوان ها بیندازد. این تمرین برای هماهنگی چشم و دست، جهت یابی و تمرکز مناسب است.
- تعدادی مکعب در رنگ های مختلف در اختیار کودک قرار دهید. سپس با استفاده از مداد رنگی و روی کاغذ الگویی از روی هم گذاشتن مکعب های رنگی را بکشید (مثلا یک مکعب زرد و روی آن یک مکعب آبی و ...) و از کودک بخواهید الگویی که شما کشیده اید را با روی هم گذاشتن مکعب هایش درست کند. این کار برای بهبود مهارت کپی کردن کودک و تمرین توالی و همچنین تمرکز مناسب است.

• قفل و کلید در اختیار کودک قرار دهید تا با استفاده از کلید قفل را باز کند. این تمرین برای تقویت مهارت‌های دستکاری کودک مناسب است.

• وسایل مورد نیاز: آبرنگ، کاغذ، نی نوشابه
از کودک بخواهید تا با آبرنگ روی کاغذ، با رنگ‌های مختلف یک شکل بکشد و قبل از خشک شدن با نی روی آبرنگ‌ها را فوت کند تا پخش شود. (دقت بینایی، رشد مهارت‌های ظریف)

• میتوان هنگام توب بازی کردن با کودک یک محدوده مشخصی را تعیین کرد تا کودک درون محدوده خاص قرار گیرد و از بیش فعالی و بی قراری او کاسته شود و بتواند حریم شخصی خود را درک کند و کم کم بشناسد. مثلاً یک حلقه‌ی بزرگ ورزشی برای کودک بگذاریم و یک حلقه برای خودتان و جایگاه قرار گیری شما و کودک در حین بازی در داخل همین حلقه است و فقط در محدوده درون همین حلقه حق حرکت و جنب و جوش دارید و توب‌هایی که برای همدمیگر می‌اندازید یا شوت میکنید باید در داخل حلقه باشد و اگر کسی خارج از حلقه بیندازد بازی را می‌بازد.

• فعالیت‌هایی از قبیل این که در هر ردیف کدام شکل با بقیه تفاوت دارد برای ادراک بینایی و توجه مناسب هستند. (از لحاظ ظاهر مثلاً همه‌ی اشکال خروس دو تاجه هستند ولی یکی از خروس‌ها سه تاج دارد و یا این که مثلاً همه‌ی اشکال حیوانند و یکی درخت و ...)

- تقلید راه رفتن حیوانات موجب خودآگاهی کودک از اندازهای خود و وضعیت بدن، تقویت مهارتهای حرکتی و هماهنگی می شود.
راه رفتن خرگوشی: جهش روی دو پا و دست ها
راه رفتن کانگورو: جهش روی دو پا
راه رفتن خرس: باسن را بالا گرفته و چهار دست و پا راه ببرود
راه رفتن خرچنگی: به پشت بخوابد، با بالا آوردن دست و پا تنہ را از سطح زمین بلند کند و حرکت کند.
- وسایل مورد نیاز: نخ و مهره های کوچک رنگی که سوراخ داشته باشند.
از کودک بخواهید مهره های رنگی را به ترتیبی که شما می گویید مثلًا زرد، قرمز، آبی، سبز و ... داخل نخ یا سیم های پلاستیکی کند و دستبند یا گردنبند درست کند. تقویت حرکات ظریف، توجه و تمرکز، ادراک بینایی، شناخت رنگ ها از جمله فواید این تمرین است.
- سرگرمی های وصل کردنی: غذای مخصوص هر حیوان را به خودش وصل کنید.
یا وسایل مورد نیاز هر شغل را به خودش وصل کنید.
- کودک را به اتاق تاریک برد و نور چراغ قوه را روی عروسک هایی که به شکل حیوان هستند که از دیوار یا سقف اویزانند بتابانید و به کودک بگویید که نور چراغ قوه هر کدام از عروسک ها را که روشن کرد باید او اسم عروسک را بگوید و صدای آن را در بیاورد. به جای عروسک میتوانید از عکس حیوان استفاده کنید و به دیوار بچسبانید. این تمرین به ادراک بینایی، تحریک بینایی، توجه و تمرکز، کمک به تقویت عضلات چشم کمک می کند.

• از کودک بخواهید به وسیله کاموا یا نخ و پولک، دور بدن ماهی، لب و بال و دم آن را با چسب روی کاغذ بچسباند (فواید آن: تمرین مهارت های حرکتی ظرفی، هماهنگی چشم و دست، چسب زدن، توجه و دقت)

• وسایل مورد نیاز: کارتون میوه (موز، سیب، پرتقال)
یک کارتون بزرگ تهیه کنید و دو حفره به اندازه جای دست های کودک روی ان ایجاد کنید و از کودک بخواهید تا دست های خود را وارد حفره کرده و اشیای مختلف مثل انواع میوه و یا ... را لمس کند سپس کودک به شما بگویید چه چیزی را لمس کرده است. قبل از آن ابتدا اشیای مربوطه را به کودک نشان دهید و اجازه دهید لمس کند و اطمینان پیدا کنید نام انها را می داند سپس تمرین بالا را انجام دهید. این تمرین به ادراک و تشخیص حس لامسه کمک می کند.

• تعدادی از اسباب بازی های کودک را مقابل او قرار دهید و هر بار از او بخواهید آنها را به شیوه ای دسته بندی کند. مثلا آن اسباب بازی هایی که هم رنگ هستند را جدا کند. دفعه ای بعد آن هایی که هم شکل هستند را کنار هم بگذارد و سپس آنها یکی که بزرگ تر هستند را جدا کند. این تمرین به درک بهتر کودک از مفهوم تشابه و شناخت همنگی، هم شکلی و اندازه کمک می کند و استدلال او را درگیر می کند.

• می توان یک حلقه بزرگ ورزشی یا توییپ را مقابل کودک قرار دهید و از او بخواهید برای ورود به استخر توپ از درون این حلقه یا توییپ باید شیرجه بزند و درون استخر توپ فرود آید یا اگر استخر توپ در اختیار نبود روی بالشت نرم فرود اید. این بازی به هماهنگی حرکتی و سرعت عمل کمک می کند.

- از کودک بخواهید به پشت روی زمین بخوابد. یک توب متوسط را با یک نخ به صورت آویزان بالای سر کودک به حرکت در آورید (ارتفاع توب به اندازه ای باشد که کودک برای زدن توب کمی از سطح زمین جدا شود و رو به جلو خم شود) از کودک بخواهید توب را با دست یا پا بزند. برای سخت تر شدن تمرین می توان روی سطحی در مقابل کودک تعدادی استوانه یا لیوان پلاستیکی قرار داد و از کودک خواسته شود با توب استوانه ها را مورد هدف قرار دهد. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارتهای حرکتی و تمرکز مناسب است.
- از کودک بخواهید روی زمین دراز کشیده و توب را با پاهایش از روی زمین بلند کند و بالای سر بیاورد. سپس با دست آن را گرفته و داخل سبد بالای سرش بیندازد. این تمرین برای تقویت مهارتهای حرکتی، هماهنگی حرکتی و یکپارچگی حسی کودک مناسب است.
- در اتاق به کودک یک اسباب بازی را نشان دهید و بگویید وسایلی را که در اتاق همنگ آن اسباب بازی هستند به شما نشان دهد، که به درک همنگی و توجه بینایی کودک کمک می کند.
- با استفاده از مقوا از هریک از اشکال هندسی تعدادی در بیاورید (مربع، مثلث، دایره) و روی یک سطح مشخص از زمین آن ها را به صورت نامنظم بچسبانید. از کودک بخواهید تنها با گذاشتن پای خود روی یک نوع شکل هندسی از یک طرف به طرف مقابل برود. مثلا فقط میتوانی پاهاتو روی مربع ها بذاری و به اون طرف بری. این بازی به ادراک بینایی فضایی و توجه دیداری کمک می کند.

• چند کاسه‌ی کوچک مقابله کودک قرار داده و زیر یکی از آنها گویی کوچکی قرار دهید. سپس در مقابل کودک کاسه‌ها را چند بار جایه‌جا کنید. از کودک بخواهید کاسه‌ای که گویی زیر آن است را نشان دهد. این بازی به توجه بینایی کمک می‌کند.

• وسایل مورد نیاز: سبد رنگی، توب‌های رنگی کوچک به رنگ‌های مختلف، کش یا طناب

در این فعالیت یک سبد کوچک رنگی را با کش یا طناب به دور کمر کودک ببندید و از کودک بخواهید در بازی توب گیری، فقط باید توب‌هایی که همنونگ سبد دور کمرش به طرف او می‌آیند را بگیرد و داخل سبد بیندازد. (فاید بازی: تقویت حرکات ظریف، توجه بینایی، شناسایی و تشخیص همنونگ‌ها)

• موانعی بر سر راه کودک قرار دهید و از او بخواهید جفت پا از روی موانع بپرد. به تدریج فاصله‌ی موانع را برای سخت تر شدن تمرین کم کنید تا مهارت‌های حرکتی و تعادل کودک تقویت شود.

• یک تخته‌ی چوبی یا یک آجر روی زمین قرار دهید تا کودک رو آن بایستد. تعدادی توب را در سمت راست و تعدادی در سمت چپ کودک قرار دهید و از کودک بخواهید با خم شدن به پهلوی راست و چپ توب‌ها را با دست هل بدهد. برای دشوار تر شدن تمرین می‌توانید در هر سمت کودک هدفی تعیین کنید تا کودک توب‌ها را به سمت آن بزند. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارت‌های حرکتی و تمرکز مناسب است.

- یک تصویر از یک کتاب داستان مقابل کودک قرار دهد و از او بخواهید داستانی برای آن بسازد. (تقویت مهارت های کلامی)

- تمرین حفظ تعادل و یکپارچگی حسی

میتوان با کنار هم گذاشتن یونولیت های پایه دار باریک که عرض ان تقریباً برابر پهنا یا عرض کف پای کودک باشد جاده و مسیری درست کرد و از کودک بخواهید روی ان بایستد و قدم بردارد. او باید بتواند تقریباً تعادل خود را روی ان حفظ کند.

- تعدادی سنگ در اندازه ها و شکل های مختلف در اختیار کودک قرار دهید تا با استفاده از آنها شکل یک آدمک یا خانه یا درخت و.... بسازد .این تمرین باعث تقویت مهارت های ظریف دست و ادراک بینایی می شود.

- کودک را در مقابل خود قرار دهید و از او بخواهید به شما نگاه کند. سپس ترتیبی از چند حرکت را با بدنه خود انجام دهید و از کودک بخواهید حرکت شما را با بدنه خودش تکرار کند و به تقلید از شما بپردازد. مثلاً دست راستان را روی بینی گذاشته و سپس به پای راستان بزنید و از کودک بخواهید او نیز همین کار را تکرار کند. به تدریج با استفاده از حرکت هایی که اندامهای دو سمت مخالف بدنه را درگیر کند، مثلاً دست راست و پای چپ و با افزایش تعداد حرکاتی که در یک مرحله انجام می دهید و همچنین با افزایش سرعت انجام حرکات فعالیت را برای کودک دشوارتر کنید. این تمرین به تقلید و برنامه ریزی حرکتی کمک می کند.

- چندشکل هندسی (مربع، مثلث، دایره و ...) به صورتی که با هم تداخل داشته باشند و قسمتی از هر شکل داخل شکل دیگر قرار گرفته باشد بکشید (شکل ها یکدیگر را قطع کرده باشند) و از کودک بخواهید دور هر شکل را با رنگ خاصی رنگ کرده و شکل ها را به این صورت از هم جدا کند. این بازی به ادراک بینایی فضایی، تشخیص شکل از زمینه و توجه دیداری کمک می کند.
- کودک به حالت چهاردست و پا قرار گیرد. پا و دست یک سمت را بالا بیاورد و با دست توپ ها را به داخل سبد پرتاپ کند. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادل، هماهنگی و تمرکز و توجه می شود. (همین تمرین را با بلند کردن پا و دست مخالف تکرار کنید).
- چند توپ در مقابل کودک و یک سبد پشت سر او در فاصله‌ی مناسب قرار دهید و از کودک بخواهید در حالت نشسته توپ ها را از مقابل خود بردارد و به پشت سر خود و درون سبد پرتاپ کند. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارتهای حرکتی و تمرکز مناسب است.
- با وصل کردن لوله های دستمال کاغذی به هم یک مسیر تونلی درست کنید و از کودک بخواهید توپ کوچکی را از داخل آن عبور دهد. سپس از کودک بخواهید وسط این تونل مقواهی را گرفته و آن را بلند کند. تعدادی توپ کوچک در یک سبد در سمت راست کودک و یک سبد خالی در سمت چپ او قرار دهید و از کودک بخواهید با منحرف کردن و تکان دادن لوله توپ ها را وارد تونل کرده و از درون تونل، از داخل سبد سمت راست به داخل سبد سمت چپ هدایت کند. این تمرین برای تمرکز کودک مناسب است.

- وسایل مورد نیاز: سه تا جعبه جا کفشه‌ی یا سه تا کاسه ۳ عدد جعبه‌ی یا کاسه در ابعادی که تقریباً به اندازه پای کودک باشد در اختیار او قرار دهید و از کودک بخواهید تا یک پایش را روی یکی از انها و پای دیگر را روی جعبه دوم قرار دهد و برای قدم اول، در حین اینکه روی ان دو جعبه ایستاده جعبه سوم را خم شود و از روی زمین بردارد و جلوی پایش قرار دهد و یک پایش را از جعبه دوم بردارد و روی جعبه سوم قرار دهد و دوباره برای قدم دوم جعبه دوم را بردارد و جلوی پایش بگذارد و پایش را از جعبه اول بردارد و روی جعبه دوم بگذارد و همین طور قدم زدنش را ادامه دهد. در مرحله پیشرفته تر یک توپ هم در یک دستش بدهیم تا به همراه داشتن توپ مسیر را طی کند. یکپارچگی حسی و حرکتی. تقویت مهارت‌های حرکتی درشت و طریف، توجه و تمرکز، ادراک بینایی و حفظ تعادل از فواید این تمرین است.
- داخل یک ظرف شفاف مقداری آب ببریزید. تعدادی سنگ در اندازه‌های مختلف تهیه کنید (از خیلی بزرگ تا کوچک). روی ظرف در ارتفاع بالاتری از مقدار آب داخل آن، نقطه‌ای را مشخص کنید. از کودک بخواهید با انداختن سنگ داخل ظرف، آب را به نقطه‌ی مشخص شده برساند (سطح آب نباید بالاتر برود یا کمتر باشد) این تمرین باعث درک مفهوم اندازه، حجم و تقویت مرکز می‌شود.
- روی زمین تصویر چند دایره از بزرگ به کوچک بکشید به صورتی که داخل هر دایره یک دایره کوچکتر باشد (مثل یک تخته دارت). از کودک بخواهید در فاصله‌ی مناسبی از دایره‌ها قرار بگیرد و تکه ابری را به سمت آن پرتاب کند. هرچه ابر در دوایر کوچکتر قرار بگیرد امتیاز بیشتری دارد. این تمرین برای تقویت تمرکز و تنظیم حس عمقی مناسب است.

• از کودک بخواهید با استفاده از شابلن نقاشی کند. یا با گذاشتن دست یا پای خود روی کاغذ و یا یک تخته وايت برد و کشیدن خط دور انگشتانش، شکل دست یا پای خود را بکشد. این تمرين به هماهنگی چشم و دست کمک می کند.

• از کودک بخواهید انگشت خود را روی یک نقطه روی زمین گذاشته و دور آن بچرخد. این فعالیت برای قدرت تمرکز کودک، تحریک وستیولار و هماهنگی مناسب است.

• وسایل مورد نیاز: کارتون، توب کوچک به اندازه توب پینگ پنگ روی یک کارتون به اندازه‌ی یک دروازه کوچک متناسب با اندازه توب با چاقو ببرید، از کودک بخواهید با دو انگشت خود (انگشت اشاره و میانی) توب را به درون دروازه بفرستد و گل بزند. می توانید روی کارتون روی زمین فوتبال را بکشید. این تمرين باعث بهبود حرکات ظریف، توجه و تمرکز می شود.

• ساختن کاردستی های ساده با کاغذ (از طریق تا کردن، قیچی کردن، چسب زدن) ساختن موشک کاغذی، قایق، کلاه، پاکت نامه، این فعالیت باعث هماهنگی حرکتی و تقویت حرکات ظریف می شود.

• تعدادی کش و یک بادکنک باد شده در اختیار کودک قرار دهید و از کودک بخواهید با انداختن کش دور یک دست و باز کردن کش با دور کردن انگشتان از هم، کش ها را دور بادکنک بیندازد. این تمرين برای تقویت مهارت دستکاری و حرکت ظریف دست کودک مفید است.

• تمرین حافظه دیداری

وسایل مورد علاقه‌ی کودک را دو به دو تهیه کنید (مثلاً دو تا گردو، دو تا در نوشابه، دو تا شکلات، دو تا پاک کن) و این اشیا را در دو ردیف چهارتایی و در کنار هم بچینید به گونه‌ای که از هر نوع فقط یکی در هر ردیف داشته باشیم مثلاً یک گردو در یک ردیف و گردوبه دیگر در ردیف دیگر باشد بعد اجازه دهید به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه کودک به انها نگاه کند و جای انها را به خاطر بسپارد. سپس لیوان‌های یکبار مصرف را به صورت بر عکس روی انها بگذارید و انها را بپوشانید و به صورت تصادفی و یا به انتخاب خود کودک یکی از لیوان‌ها را بردارید و از کودک بخواهید که حدس بزند در زیر کدام لیوان از ردیف مقابل شی مشابه وجود دارد. مثلاً به صورت تصادفی لیوان را که برداشتید می‌بینید که زیر آن شکلات بوده سپس از کودک بخواهید تا بگوید در زیر کدام لیوان از ردیف مقابل شکلات وجود دارد. این کار را می‌توانید همین طور ادامه دهید.

• از کودک بخواهید روی کاغذ نقاشی بکشد و سپس با چسباندن کاموا نقاشی اش را رنگ کند. این بازی برای تقویت مهارت چشم و دست و حرکات ظریف مناسب است.

• دو سبد در دو انتهای یک مسیر قرار دهید و داخل یکی از آنها توپ‌های کوچک و متوسط قرار دهید. از کودک بخواهید در حالیکه روی یک پایش می‌پردازد (لی لی) توپی را از داخل سبد یک طرف به داخل سبد طرف مقابل برساند. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادلی کودک و تمرکز و توجه می‌شود.

• از کودک بخواهید روی یک پای استند و توپ را به داخل سبد پرتاب کند. این تمرین موجب تقویت کنترل تعادلی کودک و تمرکز و توجه می‌شود.

• مادر تصاویری روی کاغذ بکشد که قابلیت داستان سازی یا مرتب کردن بر مبنای وقایع داستان دارد و از کودک بخواهید تا برای تصاویر داستان بسازد یا میتوانید از کارت هایی که بیانگر یک داستان هستند استفاده کنید و از کودک بخواهید آن ها را به ترتیب وقایع داستان بچیند. این بازی باعث تقویت مهارت های کلامی، خیال پردازی، خلاقیت و توجه می شود.

• در مقابل کودک مکعب های رنگی را با ترتیب مشخصی روی هم بچینید و پس از چند ثانیه آنها را به هم بربیزید و از کودک بخواهید آنها را به همان ترتیب قبلی بچیند. از تعداد مکعب های کم شروع کنید و با افزایش تعداد و تنوع رنگی مکعب ها فعالیت را دشوارتر کنید. این بازی نیز برای تقویت حافظه کوتاه مدت و تمرکز مناسب است.

• روی زمین با استفاده از نوارچسب کاغذی چند مسیر پیچ در پیچ بکشید به صورتی که همه ای مسیرها به ترتیب از سمت راست شروع شوند، یکدیگر را قطع کنند و در سمت چپ ترتیب آنها عوض شود (مثلا اولین مسیر در آخر قرار بگیرد). در انتهای یکی از مسیرها خوارکی یا اسباب بازی کودک را قرار دهید و از کودک بخواهید مسیری که به خوارکی یا اسباب بازی می رسد را پیدا کرده و به سمت آن حرکت کند. (هر بار خوارکی را در انتهای مسیر دیگر قرار دهید) این بازی به ادراک بینایی و توجه دیداری کمک می کند.

بازیهای کودکان پنج سال به بالا



- آبرنگ و یک سطح مناسب برای نقاشی (شیشه یا کاغذ یا تخته) روی زمین قرار دهید و از کودک بخواهید در حالت ایستاده و با پا، با استفاده از آبرنگ روی سطح مورد نظر نقاشی بکشد. این تمرین موجب تقویت مهارتهای تعادلی، حرکتی و ترسیمی کودک می شود.
- دسته دو قاشق یکبار مصرف را بهم بچسبانید و از کودک بخواهید مانند یک انبر، وسایل کوچک که در کف قاشق جا می شوند را در هر دو کفه قاشق قرار دهد و جایجا کند. میتوانید این کار را چند بار خودتان جلوی کودک انجام دهید تا او یاد بگیرد و بعد او انجام دهد. این باعث تقویت هماهنگی چشم و دست می شود.
- توب بازی با دیوار: کودک با زدن توب به دیوار سعی کند از افتادن آن روی زمین جلوگیری کند. تمرین برای تقویت هماهنگی و مهارتهای حرکتی و تمرکز مناسب است.
- کامل کردن نقاشی های نیمه تکمیل (فواید آن: توجه، تمرکز، حرکات ظریف، ادراک بینایی و ...)
- نیمه ی یک پروانه را بکشید و از کودک بخواهید نیمه ی دیگر و قرینه ی پروانه را با نگاه کردن و توجه به نیمه ی کشیده شده آن بکشد.
- برای کودک یک جاده ی مارپیچ بکشید و از کودک بخواهید از بین دو خط (درون جاده) عین همان خط را بکشد بدون اینکه به دو خط برخورد کند.

• نقطه بازی (سرعت عمل، دقت)

روی کاغذ یکسری نقطه می گذارید (۸ تا ستون در ۸ ردیف یا میتواند بدون هیچ نظم خاصی باشد) بعد هر کس به نوبت می تواند فقط دو تا نقطه که کنار هم هستن یعنی هیچ نقطه ای بین ان دو نقطه نباشد را به هم وصل کند، هر کسی که زود تر بتواند یک مربع درست کند ۱ امتیاز مثبت می گیرد در واقع هر کسی که اخرين ضلع مربع را زودتر بکشد او امتیاز میگيرد. در انتهای بازی هر کسی که تعداد بیشتری مربع ساخته، برنده می شود.

• از کودک بخواهید که چشمانش را ببندد و پشت کمر یا کف دست کودک اشکالی بکشید مثل حروف، اعداد و ... سپس از او بخواهید تا بگوید شما چه چیزی کشیده اید. این بازی به تشخیص و توجه لامسه کمک می کند.

• چند کاسه‌ی کوچک مقابل کودک قرار داده و زیر یکی از آنها گوی کوچکی قرار دهید. سپس در مقابل کودک کاسه‌ها را چند بار جایه جا کنید. از کودک بخواهید کاسه‌ای که گوی زیر آن است را نشان دهد. این بازی به توجه بینایی کمک می کند.

• روی یک قسمت مشخص از زمین دایره هایی بکشید به صورتی که یکدیگر را قطع کرده باشند و قسمتی از هر کدام آنها داخل دایره‌ی دیگر قرار داشته باشد. از کودک بخواهید از یک طرف این قسمت به طرف مقابل ببرود به صورتی که پایش روی خط های دایره ها قرار نگیرد و در فضای خالی دایره ها پایش را قرار دهد. این بازی به ادراک بینایی فضایی و توجه دیداری کمک می کند.

• کودک هم زمان با اینکه توپ را بر زمین می اندازد و می گیرد (دیریبل زدن) باید از روی بالشتک هایی که به عنوان مانع در مسیر راه او قرار گرفته بپرد، بدون انکه به انها برخورد کند یا میتواند اول با توپ دیریبل بزند و بعد بپرد. تقویت ادراک بینایی، توالی حرکتی، توجه و تمرکز، تحریک حس وستیولار و عمقی، هماهنگی دو طرفه، تعادل، هماهنگی چشم و دست از فواید این بازی است.

• جدول سودوکو

از کودک بخواهید توالی موجود در هر ردیف را پیدا کند و جای خالی را در هر ردیف پر کند. مثلا در ردیف اول مرغ، جای خالی ۱، پروانه، گل، جای خالی ۲، سنجاب، جای خالی ۳، گل است. با توجه به توالی متوجه می شویم که ردیف اول ترتیب به این شکل است مرغ، سنجاب، پروانه، گل. در نتیجه جای خالی ۱، سنجاب است و جای خالی ۲، مرغ است و جای خالی ۳، پروانه است. این فعالیت را میتوان روی کاغذ انجام داد. که تمرين بسیار مناسبی برای استدلال و ادراک بینایی است.

• چند نقطه روی یک صفحه مشخص کنید و از کودک بخواهید به نحوی نقاط را به هم وصل کند که شکل مشخصی ایجاد شود. (مثلا یک مثلث یا ذوزنقه و ...) بهتر است ابتدا از شکل های ساده تر شروع کند و با پیشرفت کار شکل ها دشوارتر شود. مثلا اول مربع بسازد بعد مستطیل سپس مثلث و در مراحل دشوارتر ذوزنقه و چندضلعی و ... این بازی به ادراک بینایی و توجه دیداری کمک می کند.

• توپی را به سر طنابی بسته و آن را حول یک نقطه در یک مسیر دایره ای روی زمین بچرخانید. از کودک بخواهید از روی طناب و توپ بپرد. این تمرين موجب تقویت کنترل تعادلی کودک، سرعت عمل و تمرکز و توجه می شود.

• با مقواهای رنگی و با کمک کودک شکل درخت، خانه، ابر، خورشید و ... در آورید سپس از کودک بخواهید با دوختن آنها با نخ و سوزن به یک سطح کارتوونی تصویر را کامل کند. این تمرین به خلاقیت و حرکات ظریف کودک کمک می کند.

• وسائل مورد نیاز: توب، بالشت

یک توب پلاستیکی را بین دو ساق پای کودک یا دو زانو های کودک قرار دهید و از کودک بخواهید از روی بالشت هایی که به عنوان مانع برای او در مسیر راهش قرار داده اید جفت پا بپرد و در عین حال به آن ها برخورد نکند و توب را هم بین زانو اش حفظ کند و یا اینکه میتواند بجای جفت پا پریدن، به صورت زیکزاک از بین موانع به همراه توب عبور کند. (تقویت حرکات درشت، تعادل، توجه، ادراک بینایی و ...)

• کودک همراه پدر یا مادر، با در امدن صدای اغاز بازی که میتواند صدای سوت باشد و یا اغاز یک موسیقی، از سر فرش شروع به دویدن میکنند و دستشان را به سر دیگر فرش میزنند و بعد در انجا ۵ تا طناب یا پروانه می زنند و بعد از آن که طناب زدند به صورت لی لی زدن دوباره به نقطه شروع برمی گردند. این تمرین به برنامه ریزی حرکتی، سرعت عمل و کنترل هیجان کمک می کند.

• با مقوا مثلث های کوچکی در بیاورید. از کودک بخواهید با کنار هم قرار دادن این مثلث ها اشکال هندسی جدید بسازد. (مربع، مثلث، لوزی، دوزنقه، مستطیل، پنج ضلعی و...) این تمرین موجب افزایش تمرکز و بهبود ادراک دیداری-فضایی می شود.

- در یک متن یا عبارت از کودک بخواهید مثلا دور تمام حروف "ر" در متن خط بکشد. این تمرین برای بهبود توجه مناسب است. از آن جایی که کودک نمی تواند بخواند حرف "ر" از قبل به او نشان داده و بگویید که دنبال این شکل در متن بگردد.
- یک سینی پلاستیکی نازک و یک آهنربا و تعدادی پیچ کوچک فراهم کنید. در یک سمت سینی سوراخ هایی به اندازه ی پیچ ها ایجاد کرده و سوراخ ها را شماره گذاری کنید. پیچ ها را در سمت دیگر سینی قرار دهید. از کودک بخواهید با کشیدن آهنربا از زیر سینی، پیچ ها را از آن سمت سینی به طرف سوراخ مورد نظر شما هدایت کند. مثلا به کودک بگویید یک پیچ داخل سوراخ شماره ۳ بیاندازد اگر در ک شماره گذاری برای کودک مشکل است می توانید سوراخ مورد نظر خود را با اشاره دست به او نشان دهید. این تمرین برای تقویت توجه و تمرکز مناسب است.

