

بالا بردن وزنه

هدف بازی : بهبود عملکرد حس عمقی ، بهبود قدرت عضلانی

شدت فعالیت : متوسط

مهارت ها: بنیادی دستکاری و جابه جایی

گروه سنی: ۱۸ ماه و بالاتر

تعداد افراد: انفرادی

ابزار

وزنه یا کیسه ها پر از شن

سازماندهی و شرح بازی

از کودک بخواهید که ۵ تا ۱۰ مرتبه وزنه را بردارد و پایت بگذارد. کودکان بزرگتر می توانند خودشان تکرار هایشان را بشمرند. از کودک بخواهید "کیسه را " با دست بردارد و برای شما بیاورد. زمانی که کیسه را به شما میدهد کیسه را در مرحله جدیدی قرار دهید و از او بخواهید که آن را برای شما بیاورد. برای ۵ تا ۱۰ این تمرین را اجرا کنید .

در این تمرین پاها فعالیت میکند. دو کیسه بزرگ و بلند را پر از شن کنید و لابه لای اسباب بازی های کودک قرار دهید. کودک روی صندلی می نشیند ، کیسه ها را روی پای کودک قرار دهید. کودک در حالی که زانوهایش صاف میشود ، ساق پاهایش را بلند می کند. او باید این عمل را ۵ تا ۱۰ مرتبه برای هر پا تکرار کند. کودکان فقط از راه رفتن با کیسه های سنگین (یا استفاده از کفش های بزرگتر) که پاهایشان را دورن آن قرار داده اند ، احساس لذت می برند .

تهیه کننده : چیتام بیلی آن ، هامند آلیسون ای .فعالیت های بدنی برای بهبود یادگیری و رفتار کودکان (راهنمای رشد حسی

حرکتی) . مترجم زهرا استیری ، مشهد : امید مهر ، ۱۳۹۵. ص ۲۷۹