

## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

الصحة الجسدية ضرورية لنمو الأطفال وتطورهم ونجاحهم. وهي تشمل جميع جوانب الصحة الجيدة، مثل: التغذية، النوم والراحة، والنشاط البدني، والمرونة. الإنخراط في الأنشطة البدنية اليومية يساهم في الصورة الإيجابية للذات، ويعزز الإستقلالية، ويحسن الصحة العقلية، ويؤدي إلى الشعور العام بالصحة. في هذه النشرة، سوف تجد أنشطة من شأنها أن تساعدك أنت وعائلتك على البقاء نشيطين وأصحاء.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر-١٨ شهراً )

##### الزحف عبر النفق

##### المواد:

صندوق كرتون كبير

مقص

ألعاب

##### التعليمات:

ضع الصندوق على سطح مستوٍ وقص الجانبين المتقابلين من الصندوق، مما يؤدي إلى إنشاء نفق مستطيل.

أدعُ طفلك لإلقاء نظرة على النفق.

أجلس على الجانب الآخر وشجع طفلك على الزحف عبر النفق.

يمكنك وضع لعبة في النفق لتحفيز طفلك على الزحف.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

#### الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

##### تقليد الحيوانات

##### المواد:

ألعاب حيوانات

##### التعليمات:

قم بنشر الحيوانات في جميع أنحاء الغرفة.

أخبر طفلك أنه سينتقل من حيوان إلى آخر وتقليد حركاته.

إمشِ إلى أول حيوان ودع طفلك يقوم بتقليد حركاته، ثم دعه ينتقل إلى الحيوان التالي.

دعه يواصل تقليد الحيوانات، يمكنه القفز مثل الضفدع، المشي مثل البطريق، الإنزلاق مثل الأفعى، والجري مثل الحصان وما إلى ذلك.

إختر مجموعة متنوعة من الحيوانات والحركات لإبقاء طفلك منشغلاً باستخدام جسده.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

##### أهداف وإسفنج

##### المواد:

دلو مملوء بالماء

إسفنج

طبشور

##### التعليمات:

في يوم دافئ، أعط طفلك بعضاً من الإسفنج ودلواً من الماء.

أرسم دوائر كبيرة على الإسمنت باستخدام الطباشير.

دع طفلك يضع الإسفنج في الماء ثم يبدأ برميها في الدوائر.

يمكنك تخصيص رقم مختلف لكل دائرة حتى يتمكن طفلك من جمع النقاط عندما يصب كل هدف.

لجعل هذا النشاط أكثر صعوبة، أرسم خطأ وأطلب من طفلك رمي الإسفنج على الخط.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة الجسدية.

#### الأطفال من (٤-٦ سنوات)

##### لعبة رمي الحلقات

##### المواد:

مقص

أطباق ورق صغيرة

زجاجات مملوءة بالماء أو الحجارة الصغيرة.

##### التعليمات:

قم بقص الجزء الداخلي من الطبق تاركاً حلقة بعرض بوصة واحدة.

ضع زجاجة الماء على الأرض في منتصف الغرفة.

دع طفلك يقف عدة أقدام إلى الوراء ويحاول رمي الحلقات بحيث تحيط بزجاجة الماء.

تناوبا على رمي الحلقات.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٦-١٢ سنة)

##### مجموعة عوائق على الرصيف

##### المواد:

طبشور الرصيف

أشياء مختلفة مثل: هولا هوب، عصي، كرات، حبل القفز، وما إلى ذلك

##### التعليمات:

إستخدم الطبشور لرسم مساراً للعوائق على الرصيف.

حدد نقطة البداية.

إعمل محطات أنشطة مختلفة على طول المسار. على سبيل المثال:

قم بعدد محدد من القفزات بحبل القفز.

أقفز داخل وخارج الهولا هوب.

إرم كرات صغيرة في دلو من خط الرمي المحدد.

إرم الكرة خمس مرات وأمسكها.

أقفز فوق العصا.

اختر طرقاً مختلفة، يجب على المشاركين فيها التنقل بين المحطات وأكتبها خلف كل محطة. على سبيل المثال: الجري، والقفز، والقفز على قدم واحدة، والسير للخلف، وما إلى ذلك.

أضف أسهماً لتظهر للاعبين الاتجاه الذي يجب عليهم اتباعه.

ادعُ أفراد عائلتك أو أصدقائك للعب لعبة العوائق.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة الجسدية.

### نصيحة اليوم:

ساعد طفلك على تطوير عادات الأكل الصحية.

ضع جدولاً يومياً لأوقات النوم أو القيلولة لطفلك.

شارك مع طفلك في الأنشطة البدنية اليومية، ويُفضل أن تكون في الخارج.

شجع طفلك على تجربة البوغا أو الهيب هوب أو غيرها من التمارين.

قلل من الأوقات التي يقضيها طفلك أمام الشاشة وإستبدالها بأنشطة أخرى ممتعة.

إعترف بجهود طفلك في أن يكون نشيطاً.

