

# ۴۰ گام همراهی مادر و کودک (شامل؛ بازی، تحرک، کاردستی و...)

تالیف و تدوین:  
الهه گلپایگانی  
الهام حاج هاشمی  
فاطمه کیهانی پور

عکاس مجموعه:  
فهیمة رشیدی



انتشارات آوای نور  
تهران - ۱۴۰۰

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

|                     |   |                                                                                                                                                              |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | گلپایگانی، الهه، ۱۳۶۷-                                                                                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | : | ۴۰ گام همراهی مادر و کودک (شامل: بازی، تحرک، کاردستی و ...)/<br>تالیف و تدوین الهه گلپایگانی، الهام حاج‌هاشمی، فاطمه کیهانی‌پور؛<br>عکاس مجموعه فهیمه رشیدی. |
| مشخصات نشر          | : | تهران : آوای نور، ۱۴۰۰.                                                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : | ۸۸ ص: مصور (رنگی)، عکس (رنگی).                                                                                                                               |
| شابک                | : | 978-600-309-780-3                                                                                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                                                                                                          |
| عنوان گسترده        | : | چهل گام همراهی مادر و کودک (شامل: بازی، تحرک، کاردستی و ...).                                                                                                |
| موضوع               | : | بازی‌های کودکان Children's games                                                                                                                             |
| موضوع               | : | سرگرمی‌ها Amusements                                                                                                                                         |
| شناسه افزوده        | : | حاج‌هاشمی، الهام، ۱۳۶۳-                                                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | : | کیهانی‌پور، فاطمه، ۱۳۴۴-                                                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | : | رشیدی، فهیمه، ۱۳۶۸-، عکاس                                                                                                                                    |
| رده بندی کنگره      | : | GV۱۲۰۳                                                                                                                                                       |
| رده بندی دیویی      | : | ۷۹۰/۱۹۲۲                                                                                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۷۵۹۵۱۹۲                                                                                                                                                      |
| وضعیت رکورد         | : | فیا                                                                                                                                                          |



## ۴۰ گام همراهی مادر و کودک

(شامل: بازی، تحرک، کاردستی و...)

تالیف و تدوین: الهه گلپایگانی - الهام حاج‌هاشمی - فاطمه کیهانی‌پور

عکاس مجموعه: فهیمه رشیدی

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۸۰-۳

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ..... تومان





|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| مقدمه                           | ۵  |
| گام اول: نقاشی های کامل کردنی   | ۹  |
| گام دوم: ماکارونی های رنگارنگ   | ۱۱ |
| گام سوم: جاگذاری در قالب        | ۱۳ |
| گام چهارم: سایه های ابداعي      | ۱۵ |
| گام پنجم: چاپ رنگی              | ۱۷ |
| گام ششم: دوخت واره              | ۱۹ |
| گام هفتم: فوت فوتی              | ۲۱ |
| گام هشتم: بوم مایع و رنگ        | ۲۳ |
| گام نهم: بازی پارک عروسکی       | ۲۵ |
| گام دهم: آهن رباهای جذاب        | ۲۷ |
| گام یازدهم: بازی با مواد خشک    | ۲۹ |
| گام دوازدهم: لیوان های جادویی   | ۳۱ |
| گام سیزدهم: بازی با خوراکی ها   | ۳۳ |
| گام چهاردهم: بازی با نخ و کاموا | ۳۴ |
| گام پانزدهم: دکمه های وروجک     | ۳۷ |
| گام شانزدهم: لمس کردنی ها       | ۳۹ |
| گام هفدهم: بادکنک بازی          | ۴۱ |



- گام هجدهم: توپ بازی ..... ۴۳
- گام نوزدهم: بطری های پرکردنی ..... ۴۵
- گام بیستم: ماشین بازی ..... ۴۷
- گام بیست و یکم: ایستگاه شادی ..... ۴۹
- گام بیست و دوم: بازیهای پریدنی ..... ۵۱
- گام بیست و سوم: عکاس باشی ..... ۵۳
- گام بیست و چهارم: سنگ بازی ..... ۵۵
- گام بیست و پنجم: بازی های تعادلی ..... ۵۷
- گام بیست و ششم: بازی های کششی ..... ۵۹
- گام بیست و هفتم: بازی با حلقه هولاهوپ ..... ۶۱
- گام بیست و هشتم: بازی با گره ..... ۶۳
- گام بیست و نهم: کف و حباب ..... ۶۵
- گام سی ام: آب بازی ..... ۶۷
- گام سی و یکم: کله ی همه کاره ..... ۶۹
- گام سی و دوم: بازی با جوراب و دستکش ..... ۷۱
- گام سی و سوم: سی دی شادی ..... ۷۳
- گام سی و چهارم: ساعت گویا ..... ۷۵
- گام سی و پنجم: قصه گویی ..... ۷۷
- گام سی و ششم: بازی بی کلام ..... ۷۹
- گام سی و هفتم: تماشاخانه ..... ۸۱
- گام سی و هشتم: جا به جایی اشیا ..... ۸۳
- گام سی و نهم: بندهای رد کردنی ..... ۸۵
- گام چهلم: پازل ..... ۸۷





به درخواست مادران جوان و افرادی که خواهان تعامل های پرکیفیت با کودکان هستند، برآن شدیم تا با در نظر گرفتن ویژگی های روان شناختی کودکان سه تا هفت سال و مهارت ها و توانمندی های مورد نیاز ایشان و با هدف کاهش مصرف گرایی به معرفی بازی های قابل اجرا در خانه های آپارتمانی بپردازیم. بازی هایی که بدون نیاز به صرف هزینه های زیاد و با استفاده از وسایل ساده ی موجود در منزل و به صورت خلاقانه قابل اجرا باشند. با وجود دسترسی به اینترنت و فضای مجازی، بسیاری از والدین هم چنان برای انتخاب بازی با کودک دچار سردرگمی هستند که مجموعه حاضر به خاطر طبقه بندی موضوعی و عکس محور بودن تمام صفحات، امکان انتخاب بازی به همراه کودک از روی عکس ها را فراهم کرده و فرایند بازی را تسهیل می کند.

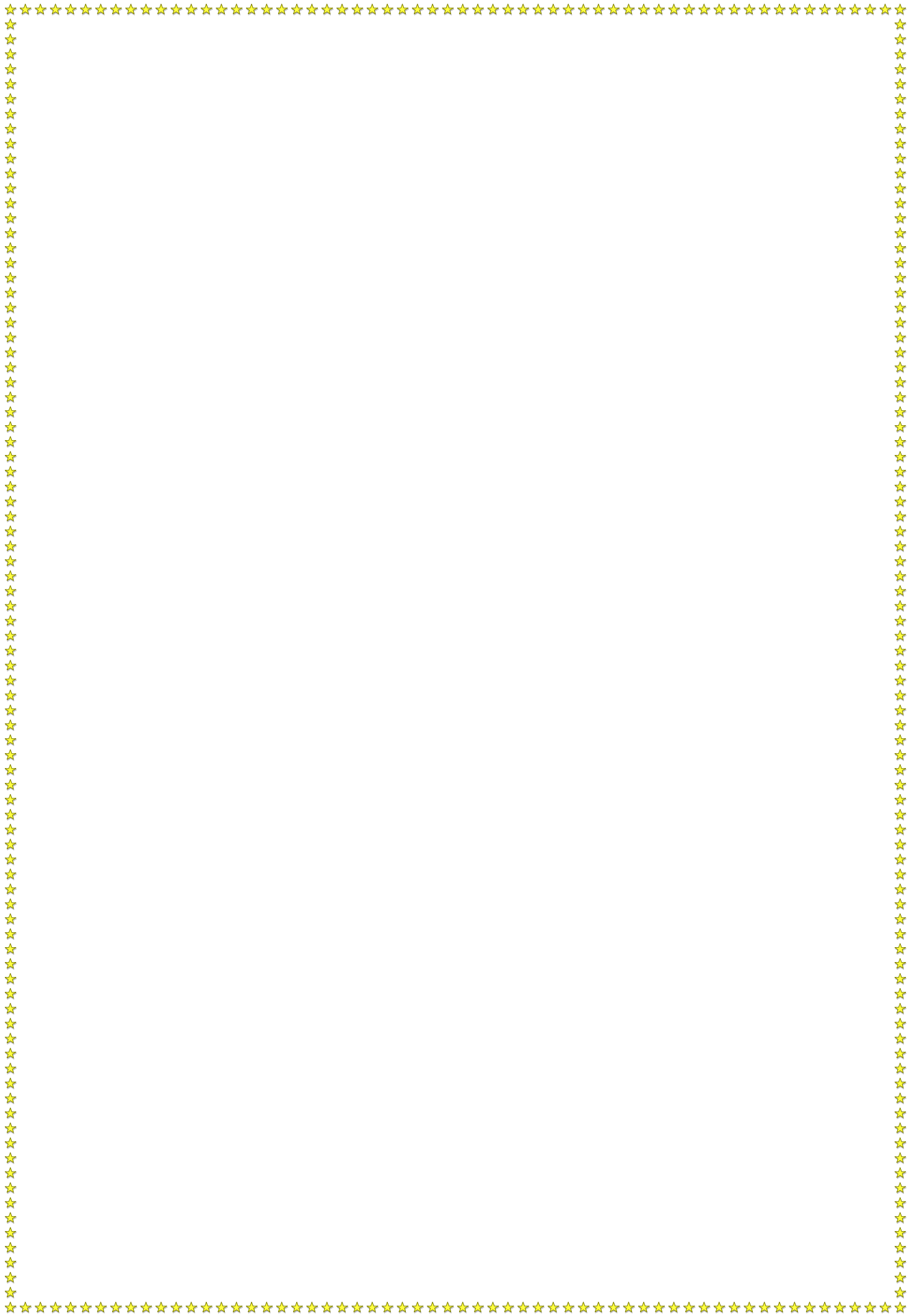
امروزه، وسایل بازی کودکان تنوع زیادی پیدا کرده است، اما تهیه این بازی ها و انجام آن ها توسط کودک، هرگز جایگزین بازی با والدین نمی شود، زیرا اثربخشی آموزش، محبت و عشقی که در بازی پدر و مادر با کودک وجود دارد، با هیچ گزینه دیگری قابل قیاس نیست و این نیاز کودک اگر به خوبی در دوران کودکی پاسخ داده شود، منجر به رشد بهتر مغز و یادگیری های بعدی او شده و زمینه موفقیت او را در مراحل بعدی زندگی فراهم می کند. از طرفی بازی ها و فعالیت های تحرک آمیز در کودکان، باعث رشد عضلات و پرورش حواس او می گردند و با تقویت توانمندی های کودک او را در انجام کارها و وظایف آینده اش یاری می دهند. لذا در تهیه این مجموعه تلاش شده است تا بازی های متنوعی برای رشد چندجانبه ی کودک پیشنهاد شود که در ابتدای هر گام اهداف بازی مورد نظر به صورت خلاصه نوشته شده است.

و در آخر از خالق خود و کودکان مان کمک می گیریم که:

اللَّهُمَّ وَ مَنْ عَلَى بَقَاءِ وَلَدِي وَ بِإِصْلَاحِهِمْ لِي وَ بِإِمْتَاعِي بِهِمْ .

خداوندا، بر من احسان کن و فرزندانم را برایم باقی گذار و آن ها را شایستگی ببخش و مرا از ایشان بهره مند گردان. "دعای امام سجاد (ع) برای فرزندانش در صحیفه سجادیه"







افزایش تعامل کودک و والدین، مهارت های حسی حرکتی، قدرت بیان و ارتباط کلامی، مهارت دست ورزی، خلاقیت، دقت، تمرکز و رشد شناختی، انس با عناصر طبیعت از اهداف این مجموعه می باشد. □ بازی ها به هیچ وجه به صورت آموزش مستقیم، اجباری، پشت سرهم و خسته کننده انجام نشود.

□ مادر یا پدر به عنوان یک همبازی باشند، کودک را رها نکرده و در مراحل بازی با او همراهی کنند؛ در نتیجه ی این روند همبازی شدن، رشد عاطفی کودک و رابطه عاطفی او با فرد همبازی (والد) تقویت می شود.

□ بازی ها به صورت دستورالعمل نوشته شده اند ولی به صورت دستورالعمل اجرا نشوند! بلکه مادر با خواندن هر کارت و اهداف و روش ها، بستر مناسب برای آن بازی را فراهم کرده تا بازی به صورت طبیعی و با لذت هدایت شود.

□ خنده و هیجان، گفت و گو، رابطه کلامی و ارائه بازخورد مثبت همراه هر بازی باشد.

□ با توجه به روایات، سن زیر هفت سال دوران سروری کودکان می باشد. در تمام این بازی ها هدف، بازی و نشاط و احساس لذت در کودک است. در نتیجه پدر و مادر با همراهی، بدون امر و نهی و دقیقاً مانند یک همبازی با کودک بازی می کنند.

□ والدین می توانند از اطلاعاتی که در هنگام انجام بازی ها به دست می آورند، تجربه کسب کرده، آنها را در دفترچه ی تجاربشان ثبت کنند و در موقعیت های گوناگون با استفاده از آن ها، خودشان بازی های مشابهی برای کودکان شان خلق کنند.

□ در این مجموعه بازی ها طوری طراحی شده اند تا با حداقل امکانات و بدون نیاز به خریدهای زیاد و صرف هزینه اضافی، مصرف گرایی را کاهش داده و در راستای کمک به اقتصاد خانواده با استفاده از وسایل موجود در خانه، خلاقیت مادر و کودک را افزایش دهیم و اسباب بازی های خانگی تولید کنیم.



□ در بازیهایی که نیاز به قیچی کردن دارند، تا جای ممکن به کودک اعتماد کرده و با نظارت، اجازه دهیم کودک خودش این کار را با قیچی مطمئن انجام دهد. "هدف خلق اثر هنری نیست" بلکه می خواهیم با تمرین و تجربه توانایی های دست ورزی کودک ارتقا یابد.

□ به جهت این که مادر با یک نگاه کلی به هر بازی بتواند ابزار مورد نیاز آن را بشناسد و تهیه کند، زیر کلماتی که معرف ابزار بازی در هر گام است، خط تیره کشیده شده است.





**هدف:** افزایش خلاقیت، تقویت مهارت نقاشی کشیدن، تقویت عضلات ظریف دست، هماهنگی دست و چشم.

**شرح فعالیت:** روی سطح کاغذ یا مقوا (یا سطوح غیرمعمول مانند فویل آلومینیوم و ...) طرح خام یا ابتدایی مدنظر را کشیده و از کودک می خواهیم با استفاده از قوه تخیل آنرا تبدیل به یک نقاشی یا تصویر کامل کند.

## ۱ اثر هنری



با استفاده از استامپ، رنگ انگشتی، رنگ خوراکی (رنگ غذا)، آبرنگ و یا گواش انگشت کودک را رنگی کرده و از او می خواهیم یک یا چند اثر انگشت بر روی کاغذ بندازد و حالا با بقیه ابزار آلات نقاشی و رنگ های مختلف می توان آن را کامل کرد. حالا این فعالیت را بر روی کاغذ بزرگتر با کف دست و پا انجام می دهیم و در خلال گفتگو با کودک و پرسش و پاسخ می توان شکل های قابل ترسیم با کف دست یا پا را شناسایی و ترسیم کرد. مانند شکل پروانه با پا، جوجه با دست، قورباغه با مشت، خرگوش با دو انگشت.

## ۲ کلاژ با کاغذ رنگی



کاغذهای رنگی را به صورت اشکال هندسی و غیرهندسی به همراه کودک می بریم تا کودک بصورت خلاقانه طرحهای نقاشی مورد نظرش را بسازد (کلاژ).

### ۳ نقاشی خلاق



با استفاده از اشیای مختلف خانه مانند کلید، سنگ، سنگ، مداد، دکمه و ... نقاشی نیمه کاره ای کشیده و آن را با خلاقیت کامل می کنیم. همچنین می توان با کشیدن خط های منحنی، شکسته، صاف یا متقاطع و اعداد فارسی و انگلیسی و یا قاشق و چنگال یک بار مصرف آغشته به رنگ که روی کاغذ زده ایم، طرح نیمه را در اختیار کودک قرار دهیم تا با خلاقیت خود فکر کند می تواند آن را به چه تصویری تبدیل کند و نقاشی را تکمیل کند. مانند شکل یال شیر، گل پنج پر، پای مرغ و ...

### ۴ نقاشی متقارن



عکس کودک (یا هر تصوی جذاب دیگر) را پرینت گرفته یا از تصویر مجلات استفاده می کنیم و آن را نصف کرده می خواهیم تا نصف دیگرش را با نقاشی کامل کند. (در این روش از آینه هم برای کشیدن تصویر میتوان کمک گرفت).



**هدف:** تقویت عضلات ظریف دست، هماهنگی حرکات دست و چشم، افزایش دقت و تمرکز.

**شرح فعالیت:** از ماکارونی ها به عنوان اسباب بازی های همیشه در دسترس استفاده کرده و با کاربرد جدیدی از آنها، به گونه ای دیگر نگاه کردن به موضوعات را به کودک آموزش دهیم.

**رنگ کردن:** چند قطره رنگ خوراکی و سرکه (برای تثبیت رنگ) را به همراه ماکارونی های فرمی داخل کیسه ای ریخته، درب آن را بسته، خوب تکان داده تا ماکارونی ها به رنگ آمیخته شوند. سپس آنها را در سینی گذاشته تا خشک شوند (می توان این کار را با پوست پسته و ... نیز انجام داد).

## ۱ تفکیک رنگ



ماکارانی های رنگی آماده را در اختیار کودک قرار می دهیم و از او میخواهیم به تفکیک رنگ پردازد و رنگ های مشابه را در ظرف های پلاستیکی مختلفی که از قبل در اختیارش قرار داده ایم، بریزد. بعد از کودک خواسته شود، ماکارونی های رنگی را روی سطح صافی مانند کاغذ، سینی و ... طبق الگوی اولیه که مادر چیده، بچیند و ادامه دهد. الگوها پس از هر بار بازی تغییر میکند و الگوی جدیدی ارائه میشود.

## ۲ ★ خاریشت ماکارونی



الف) ماکارونی های صاف را به عنوان خاریشت داخل آبکش، یونولیت و یا خمیر فرو کرده و از آن در بازی نمایش و قصه استفاده می کنیم. می توان بعد از آن در داخل ماکارونی های بلند مهره یا دکمه بیاندازیم. چینش می تواند بر اساس الگو باشد.

ب) با استفاده از گلوله های خمیری و ماکارونی، سازه های متنوع درست می کنیم.

## ۳ ★ کلاژ ماکارونی



طرح اولیه شکلی را روی کاغذ کشیده و با استفاده از ماکارونی و تکنیک کلاژ آن را تکمیل می کنیم، مثل تصویر خرس، دختر موفرفری و ... (یا ماکارونی فرمی)



**هدف:** شناخت اشکال هندسی، تقویت عضلات ظریف و درشت دست، افزایش دقت، شناخت رنگها.

**شرح فعالیت:** از کودک می‌خواهیم قالب صحیح برای جایگذاری اشیای مختلف را شناسایی کرده و هر شی را در قالب درست قرار دهد.

### ۱★ دورکشی اشیا



اشیای مختلفی را که در خانه موجود است، در اختیار کودک قرار داده و با گذاشتن آن‌ها روی کاغذ از کودک بخواهیم که با مداد دور آنها را بکشد. در صورت عدم توانایی کودک مادر کمک میکند. سپس اشیا را از روی کاغذ برمی‌داریم و کودک تشخیص می‌دهد که هر شی مربوط به کدام قالب است (پیاله، درب بطری، لوازم التحریر، اسباب بازیها و ...). می‌توان دورکشی اشیا را روی هم به صورت درهم کشید تا ذهن کودک بیشتر درگیر شود و بازی پیچیده تر گردد.

## ۲ اندازه گیری



از کارتن، جعبه کفش یا وسایل مشابه استفاده کرده و بر سطح آن، دایره هایی به چهار اندازه کشیده و با کاتر می بریم و دور آن را با ماژیک، نوار رنگی میکشیم. اشیای کوچک و بزرگ داخل خانه را در اختیار کودک قرار داده تا بر حسب اندازه (و یا رنگ) از حفره ی تعیین شده مرتبط داخل جعبه بیندازد. (می توان به جای دایره از اشکال هندسی مختلف استفاده کرد).

## ۳ قالب در ارتفاع



وی مقوای بزرگ (یا سفره غیرقابل مصرف یا پارچه نسبتاً ضخیم) اشکال هندسی را در اندازه نسبتاً بزرگ کشیده و می بریم. این صفحه هدف را داخل چهارچوب درب با استفاده از چسب نواری یا پونز محکم می چسبانیم. کودک در طرفی می ایستد و توپ را به گفته مادر داخل یکی از اشکال می اندازد. (برای کودکانی که قادر به تشخیص اشکال هندسی نیستند، دور اشکال را رنگ کرده و پرتاب را بر اساس رنگ می خواهیم).



**هدف:** تقویت تخیل، افزایش خلاقیت، آشنایی با مفاهیم نور و سایه، شور و نشاط و تقویت مهارت ارتباط کلامی.

**شرح فعالیت:** با استفاده از ابزارهای تولید نور مانند چراغ قوه، نور تلفن همراه و ... روی سطوح مختلف، در محیط کم نور، سایه هایی تولید کرده و با آنها بازی می کنیم.

### ۱★ سایه و نمایش



با قرار دادن دست ها (کودک، مادر یا پدر) و یا انواع اسباب بازی (ماشین، عروسک یا طرح هایی که روی مقوایی کشیده و بریده ایم و روی نی وصل کرده ایم) و یا حتی سبد و آبکش های آشپزخانه جلوی نور، روی دیوار تصاویر مختلف خلق کرده و هر کدام از والدین و کودک در نقش یک تصویر می رود و از زبان هر تصویر با لحن های مختلف صحبت کرده و نمایش اجرا می کنند.

## ۲ سایه های بامزه



در ساعاتی از روز که هوا آفتابی است به همراه کودک به محیط باز (حیاط، کوچه، پارک و ...) رفته و پشت به آفتاب می ایستیم تا سایه خود را بر دیوار یا زمین مشاهده کنیم. با دقت در سایه ی ایجاد شده می توان به مفاهیم کوچک، بزرگ، دور، نزدیک، بلند و کوتاه اشاره کرد و با تغییر حالت های ایستادن سایه های بامزه ای ایجاد کرد.

## ۳ نقاشی سایه



با استفاده از اسباب بازی های خود کودک و یا وسایل خانه و قرار دادن آنها جلوی نور آفتاب و ایجاد سایه روی کاغذی سفید، از کودک می خواهیم سایه ابداعی را دور کشی کند و بعد به دلخواه آن را رنگ آمیزی کند.  مادر می تواند تمام نمایشها را در قالب قصه گوئی اجرا کند.



**هدف:** تقویت مهارت های دستورزی، هماهنگی دست و چشم، افزایش خلاقیت.

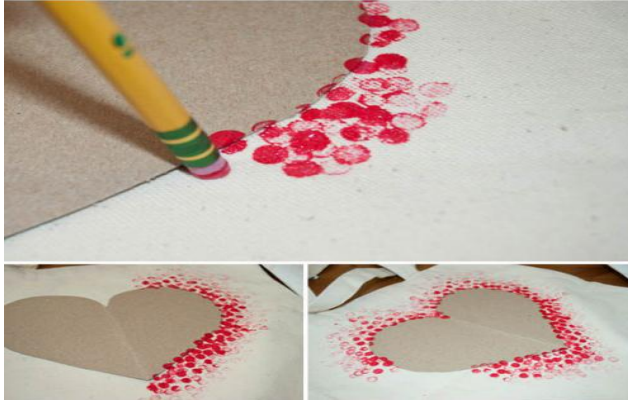
**شرح فعالیت:** به همراه کودک با استفاده از وسایل زیر، مهرهایی تهیه کرده و با آنها و رنگ (آبرنگ، رنگ خوراکی و ..) روی کاغذ، مقوا یا پارچه طرح های دلخواه را چاپ می کنیم.

## ۱ مهر زدن



با استفاده از قالب های آشپزی یا چاقو قسمتی از سیب زمینی (یا هویج، کرفس، بامیه و ...) را برش داده و با قسمت برجسته آن که به آن رنگ (گواش یا رنگ غذا) زده ایم، روی کاغذ چاپ رنگی انجام می دهیم.

## ۲ قلم های جادویی



با انتهای بادکنکی که کم باد شده و یا با ته بطری آب معدنی که به رنگ آمیخته شده یا انتهای مداد، روی سطح مورد نظر طرحی را چاپ می کنیم (در خلال این فعالیت ها کودک متوجه می شود با اندکی تغییرات هر وسیله ای می تواند قلم مو یا بوم نقاشی باشد).

## ۳ شابلون



روی طلق یا مقوای محکم طرح هایی را کشیده، آنها را با کاتر یا قیچی بریده و از این طرح به عنوان شابلون استفاده می کنیم. تکه های ابر یا اسفنج را آغشته به رنگ کرده و در قسمتهای خالی شابلون کشیده تا روی کاغذ یا پارچه طرح دلخواه چاپ شود، یا با هر نوع ابزار رنگ آمیزی داخل شابلون را رنگ می کنیم (می توان در اعیاد، ایام محرم و مناسبت های مذهبی از اسامی حسین و ... به عنوان شابلون این کار استفاده کرد و پرچم یا حسین (ع) درست کرد).



**هدف بازی:** تقویت مهارت های دست ورزی، یادگیری مقدماتی برای بستن بند کفش، هماهنگی دست و چشم، افزایش دقت و تمرکز و تقویت مهارت دوختن.

**شرح فعالیت:** با استفاده از کاموا یا بند کفش سوراخ های ایجاد شده روی طرح های ساختگی را می دوزیم و شکل دلخواه را ایجاد می کنیم.

### ۱ ★ قاب عنکبوتی



برروی دیواره های یک کارتن خالی (که کف و روی آن جدا شده است)، با قیچی یا پانچ سوراخ هایی ایجاد میکنیم، کودک کاموا را از هر طرف که دوست داشته باشد رد می کند و دیوارهای کارتن را می دوزد. از این قاب عنکبوتی می توان برای رد کردن توپ و یا اسباب بازی های کوچک استفاده کرد.

## ۲ دخت لباس



طرح لباس را روی مقوا یا کاغذ رنگی میکشیم و دور طرح را با پانچ، با فاصله سوراخ می کنیم و بند کفش یا کاموا را (که سر آن را به سنجاق سر وصل کردیم تا مانند سوزن عمل کند)، از داخل سوراخ ها رد کرده و لباس را به اصطلاح میدوزیم. می توان این طرح را در سایز بزرگتر (به اندازه خود کودک) و روی دو مقوا به عنوان پشت و روی لباس در نظر گرفت و دو طرف را دخت تا واقعی تر باشد. میتوان مهره هایی را که بند از داخل آن رد شده، به عنوان گردنبند، روی لباس مقوایی بچسبانیم.

## ۳ بشقاب طرح دار



یک مقوای کلفت را به شکل دلخواه می بریم و دور آن را به وسیله پانچ سوراخ هایی دایره وار ایجاد می کنیم و به همراه مقداری بند کفش یا چند تکه کاموا در اختیار کودک می گذاریم تا شکل خود را به سلیقه خود بدوزد و طرح دار کند (میتوان از بشقاب یک بار مصرف هم استفاده کرد و دورتادور آن را پانچ زد).



**هدف:** کمک به یادگیری تنفس صحیح شکمی و استفاده از آن در موقعیت های خشم، ایجاد نشاط و پویایی.

**شرح فعالیت:** از فوت کردن به عنوان ابزار جابه جایی اشیاء، بدون استفاده از دست، در بازیهای فردی یا مسابقات جمعی بهره می بریم.

### ۱ ★ فوت تا هدف



کنار لبه ی یک میز، لیوان یک بار مصرفی را می چسبانیم. کودک در طرف دیگر قرار گرفته و با فوت کردن، توپ سبک خود را هدایت می کند تا داخل هدف (لیوان) بیفتد.

### ۲ ★ جابجایی با فوت



کاغذ های رنگی را به قطعات کوچک خورده کرده و توسط نی (با دم و نگه نداشتن نفس) آنها را بلند کرده و با بازدم آن ها را در ظرفهایی مشخص می اندازیم. میتوان ظرفی آب را که در آن درب بطری یا اسباب بازی پلاستیکی به عنوان قایق انداخته شده در اختیار کودک قرار دهیم و از او بخواهیم با فوت کردن در یک نی که آن را در آب فرو کرده و قایق ها را جابجا کند.

### ۳ هدایت در ماز



مسیر مشخصی را بر سطح صاف (سنگ، سرامیک، ...) با چسب کاغذی، به صورت ماز مشخص می کنیم. توپ سبکی را در ابتدای مسیر حرکت می گذاریم، کودک با فوت کردن (فوت مستقیم یا با نی) آن را تا انتهای ماز هدایت کند. با دستمال کاغذی، برگ کوچک کاغذ و هر شی سبک دیگری نیز می توان این بازی را انجام داد.

### ۴ فوت قوی



با آموزش تنفس صحیح شکمی، کودک با دمی عمیق که همراه با جلو آمدن شکم می باشد، نفس خود را چند ثانیه نگه می دارد و از بازدم خود که همراه کوچک شدن شکم است، در رفتارهایی مانند فوت کردن شمع روشن، چرخاندن فرره کاغذی با قدرت فوت، باد کردن کیسه فریزر و ... استفاده می کند.

تمامی بازی های فوت کردن را با تعداد چند کودک و بصورت جمعی، می توان اجرا کرد.



**هدف:** ایجاد پویایی و نشاط - افزایش خلاقیت - افزایش دقت و تمرکز - آشنایی با رنگ ها و ترکیب آنها.

**شرح فعالیت:** از مایعاتی مثل شیر یا دوغ بعنوان بوم نقاشی استفاده می کنیم و با کودک مان طرح های نو و تازه ابداع می کنیم.

### ۱ ★ نقاشی مایع



مقداری از مایع مورد نظر (شیر یا دوغ) را داخل ظرفی ریخته و با رنگ خوراکی یا رنگهای خانگی (مانند آب لبو، کلم بنفش، زعفران و ...) چند قطره در نقاط مختلف آن ریخته و با چوب بستنی یا قلم مو، آن را روی سطح شیر پخش کرده و به صورت خلاقانه نقاشی میکشیم. (مثلا طرح درخت) و در انتها با کودک کل محلول را تا جایی هم میزنیم که کل مایع، رنگ واحدی بگیرد.

## ۲ آبیاش رنگی



مقداری شیر یا دوغ داخل ظرفی ریخته و و از کودک می‌خواهیم با تفنگ آب پاش (یا اسپری) حاوی آب رنگی، روی سطح شیر رنگ بپاشد. کودک از این فعالیت بسیار لذت می‌برد.

## ۳ فوت و رنگ



یک نی را در اختیار کودک قرار می‌دهیم، از او می‌خواهیم قطره‌های رنگی غلیظ را که روی سطح کاغذ یا مقوا گذاشته ایم، با فوت کردن جابه‌جا کرده و شکل خاصی ایجاد کند. ضمن گفتگو کودک را متوجه زیبایی و شگفتی رنگ‌ها و آثار ایجاد شده می‌کنیم. همچنین می‌توان یک قطره کوچک یا بزرگ از مایع مرحله قبل (ماست، شیر و دوغ) را که رنگی شده، روی مقوایی ریخته و با نی آن را فوت کرده و اجازه دهید خشک شود. سپس خلاقانه فکر کنید که شکل حاصل را به چیزی می‌توان تبدیل کرد. مثلاً یک پرنده که باید پاها، منقار و چشم‌های آن را بکشید.



**هدف:** افزایش خلاقیت، تقویت قدرت تخیل، تقویت مهارت های دستورزی، کار با چسب، تقویت رابطه کلامی.

**شرح فعالیت:** با استفاده از عنصر خیال، عروسک های کودک را بچه های کوچکی فرض می کنیم که می خواهیم برای شان پارک درست کنیم. بعد از همفکری با کودک در مورد اینکه چه چیزهایی در پارک وجود دارد، با استفاده از وسایل دورریز، موارد دلخواه را درست می کنیم و همراه با قصه گویی در مورد شخصیت های داخل پارک با او همبازی می شویم.

### ۱★ چوب بستنی



می توان چوب بستنی ها را رنگ کرده و یا بدون رنگ با استفاده از چسب چوب، حرارتی یا چسب سیریش (چسب بی ضرر برای کودکان) وسایل بازی مانند تاب، سرسره، میز، صندلی، چاه آب و ... را درست کرد. همچنین با درب بطری و نی می توان چرخ و فلک یا آلا کلنگ درست کنیم.

## ۲ نی و خمیر



با استفاده از دستور زیر، خمیر بازی خانگی درست کرده و با آن گل های رنگی درست کرده بر سرنی فرو می کنیم و در پارک استفاده کنیم.

دستور خمیر خانگی: به یک پیمانه آرد، نصف پیمانه نمک، یک قاشق غذاخوری روغن، کمی آب را کم کم اضافه می کنیم تا خمیر شکل بگیرد. اگر خمیر چسبنده شد مقدار آرد را بیشتر می کنیم. در انتها خمیر را به چند قسمت تقسیم کرده و با اضافه کردن رنگ غذا به هر قسمت خمیرهای رنگارنگ درست می کنیم.

## ۳ پارک و قصه



از جعبه کفش یا کارتن، به عنوان زمین بازی یا پارک استفاده می کنیم. می توان کف آن را با رنگ سبز به عنوان چمن نقاشی کرد. با وسایلی که همراه کودک ساخته ایم، آن را کامل میکنیم و قصه ای در جهت ارائه رفتارهای خوب و بد در قالب عروسکی که به پارک آمده تعریف می کنیم.



**هدف بازی:** آشنایی با مفاهیم اولیه علوم، هماهنگی دست و چشم، افزایش تمرکز و دقت، تقویت عضلات ظریف دست.

**شرح فعالیت:** با استفاده از آهنرباهای متری که در مغازه های لوازم التحریری قابل فروش است و بردن آن به قطعات کوچک و چسباندن به وسایل دلخواه، اسباب بازی های مغناطیسی درست می کنیم.

## ۱ ماهی گیری



به وسیله یک تکه چوب و نخ محکم که به سر آن وصل شده و آهن ربای کوچکی که به انتهای نخ با چسب وصل کرده ایم، قلاب ماهی گیری درست می کنیم. بعد به همراه کودک در خانه به جست و جوی وسایل کوچک می گردیم (وسایل فلزی مانند سنجاق، ساعت، قیچی کوچک و شبیه به آن و وسایل غیرفلزی) و آن ها را داخل جعبه یا ظرف کوچکی ریخته، کودک با قلاب مشغول ماهی گیری می شود و به تجربه مفهوم جذب وسایل فلزی توسط آهنربا را می فهمد. می توان از طلق قرمز رنگ بریده شده به شکل ماهی که سرش گیره کاغذ فلزی وصل شده نیز استفاده کرد و با قرار دادنش بر روی یک پارچه آبی رنگ به عنوان رودخانه، به ماهیگیری مشغول شویم.

## ۲ یخ آهنربایی



یک عدد آهنربا را داخل قالب یخ انداخته و روی آن را با آب پر می کنیم و چند قطره رنگ داخل آب اضافه می کنیم. بعد از بسته شدن یخ و خارج کردن از قالب آن را روی یک مقوای کلفت یا داخل ظرفی قرار می دهیم و آهن ربایی را از زیر سطح به آن نزدیک می کنیم و با حرکت آهنربا از زیر و در نتیجه حرکت یخ رنگی در داخل ظرف، نمایشی آهنربایی ایجاد می کنیم.

## ۳ ماشین آهن ربایی



دو آهن ربا با دو قطب همنام تهیه کرده، یکی از آن ها را به پشت یک ماشین کوچک چسبانده و دیگری را به انتهای یک مداد یا نی محکم می چسبانیم. با نزدیک کردن مداد به ماشین به خاطر همنام بودن دو قطب و دافعه ی ایجاد شده، ماشین شروع به حرکت می کند.



**هدف:** افزایش خلاقیت، تقویت حس لامسه، تقویت مهارت های دست ورزی و عضلات ظریف، تقویت اعتماد به نفس، هماهنگی چشم و دست.

**شرح فعالیت:** با در اختیار قرار دادن مواد خشک خانگی مانند خاک، نمک، آرد، حبوبات و ... به کودک فرصت بازی آزاد با آن ها را در اختیار کودک قرار می دهیم.

### ۱ نقاشی پودری



زیراندازی برای کودک پهن کرده، مقداری نمک یا آرد یا خاک تمیز را روی سینی ریخته و در اختیار کودک قرار می دهیم تا با دست مشغول بازی با آن و یا کشیدن طرح های دلخواهش شود. بازی با این مواد سبب کاهش رفتارهای خشونت آمیز کودک و منجر به آرامش وی می شود. می توان این کار را به جای سینی روی شیشه ای انجام داد که از زیر آن نور تابیده است (با استفاده از چراغ قوه یا هر وسیله دیگر).

## ۲ ★ جداسازی حبوبات



مخلوط عدس، لپه، نخود، لوبیا و ... را در یک سینی در اختیار کودک می گذاریم تا آنها را جدا کرده و در ظرف های جداگانه بریزد.

## ۳ ★ قایم موشک خاکی



ظرفی (دبه ماست، سطل، کاسه و ...) را به همراه حجم زیادی خاک یا ماسه و اسباب بازی های کوچک در اختیار کودک قرا می دهیم تا آنها را در لایه های خاک در سطل پنهان کند و مجدد پیدا کند و مشغول بازی شود.



**هدف:** افزایش خلاقیت، تقویت عضلات دست و مهارت های دست ورزی، هماهنگی چشم و دست، افزایش دقت و تمرکز.

**شرح فعالیت:** با استفاده از لیوان های یک بار مصرف، ظرف شسته شده دسر، پنیر و ... بازی های متنوع زیر را انجام می دهیم. می توان با کودک هم فکری کرد که چه بازی های دیگری با این وسایل قابل انجام است.

## ۱★ برج سازی



کودک می تواند با دست یا با گیره سالاد، برجی لیوانی بسازد ( استفاده از گیره سالاد برای گرفتن لیوان ها و جایگذاری نیاز به تمرکز و دقت بیشتری دارد) بعد از ساختن برج لیوانی، می توان مسابقه داد که چه کسی برج بلندتری درست می کند. و یا از فاصله مشخص با چیزی شبیه به توپ برج را هدف بگیریم و فاصله را کم و زیاد کنیم (بچه ها از خراب کردن برج ها لذت بسیاری می برند). همچنین می توان الگوهای متنوعی ارائه داد تا برج ها شکل جدیدی پیدا کنند و یا روی آنها با ماژیک پنجره کشید و آن را یک آپارتمان فرض کرد.

## ۲ لیوان و توپ



توپ پینگ پنگ یا هر توپ سبک کوچکی را انتخاب کرده و با کودک بازی پرتاب توپ از یک لیوان به لیوان دیگر را انجام می‌دهیم ( این بازی را میتوان هم دو نفره انجام داد و هم اینکه کودک به تنهایی با گرفتن لیوانی در هر دست، از یکی به دیگری منتقل کند).

## ۳ لیوان های شگفت انگیز



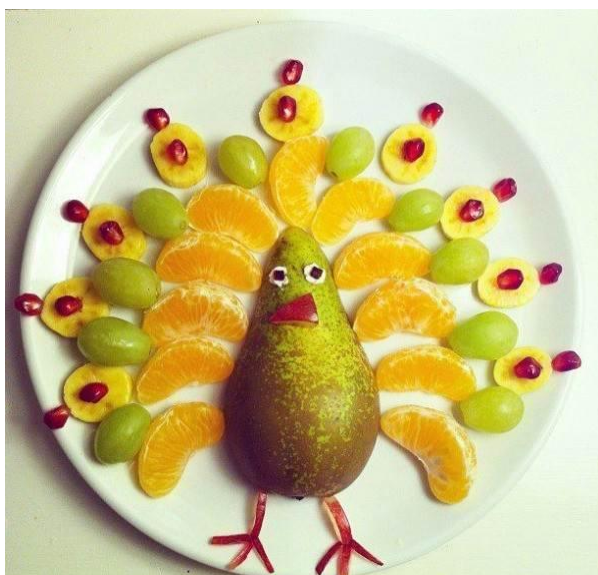
با استفاده از کاغذ رنگی و چسب و قیچی و ... لیوان ها را به اشکال مختلف و خلاقانه مانند گاو، جوجه و ... تبدیل می کنیم. یا اینکه با دو لیوان و یک سیم با کودک تلفنی می سازیم و در طی بازی های خود از آن استفاده می کنیم. یک نفر یک لیوان را جلوی دهان خود و دیگری لیوان دیگر را کنار گوش خود می گذارد و باهم صحبت می کنند.



**هدف:** تحریک اشتهای کودک به خصوص در مورد کودکان کم اشتها، افزایش خلاقیت، تقویت حواس پنج گانه (چشایی، بینایی و ...)، شناخت انواع مزه ها، تقویت مهارت های دستورزی و تقویت عضلات ظریف دستی.

**شرح فعالیت:** میوه های مختلف در دسترس را در اختیار کودک می گذاریم تا با بازی با آنها انگیزه بیشتری برای خوردنشان پیدا کند.

## ۱. بچین و بچش



میوه های دانه ای (سیب، گلابی، گیلان، آلبالو، شلیل، هلو و ...) را پس از شستن، در سینی بزرگی ریخته و به همراه مقداری خشکبار در اختیار کودک قرار داده، با همفکری مادر و کودک شکل های مختلف را بر سطح سینی درست می کنند (مثلا صورت آدم). سپس آن ها را دانه دانه برداشته، اسمش را با صدای بلند بیان می کند. به همین شیوه می توان با استفاده از سبزیجات، ساقه و برگ کرفس، هویج و ... جنگل خوراکی درست کرد و با قصه و شعر به جذابیت بازی اضافه کرد.

## ۲ سرآشپزهای کوچک



آشپزی را با مشارکت دادن کودک، جذاب کنیم. در مراحل مانند شستن، برش دادن و یا تزئینات از او کمک بگیریم. هنگام درست کردن خمیر شیرینی و شکستن تخم مرغ از او کمک بگیریم و مسئولیت تزئین را در انتها با شکلات، ترافل، قلمو، رنگهای خوراکی و... به کودک واگذار کرده و یا در پختن حلوا از کودک برای الک کردن آرد کمک بگیریم تا با آرد بازی کند و در آخر هم حلوا را تزئین کند، قالب زدن و گلوله کردن مواد کوکو، کتلت و ... را نیز میتوانیم به او بسپاریم.

## ۳ چشم‌تو ببند، بچش و بگو



میوه‌ها را شسته و در صورت نیاز پوست گرفته و چند تکه بزرگ می‌کنیم، سپس یک چاقوی بی‌خطر به کودک می‌دهیم تا تحت نظارت مادر آنها را خورد کرده و داخل ظرف بریزد تا سالاد میوه ای دست شود. مادر چشمهای کودک را با پارچه ای می‌بندد یکی یکی از آنها در دهان کودک می‌گذارد تا طعم آن (شوری، ترشی، شیرینی ...) و سپس نوع میوه را بیان می‌کند.



**هدف:** تقویت مهارت های دست ورزی و تقویت عضلات ظریف دست، افزایش خلاقیت، افزایش دقت و تمرکز.

**شرح فعالیت:** با ارائه ی نخ و کاموا به عنوان اسباب بازی های خانگی، فرصت تجربه ای جدید و نگاهی متفاوت به دنیای پیرامون و استفاده های متنوع و متفاوت از وسایل موجود را به کودک می آموزیم.

## ★ ۱ کلاژ با کاموا



طرح اولیه ای را روی کاغذ یا مقوا کشیده و کاموا، نخ، خورده پارچه و ... را به همراه چسب در اختیار کودک قرار می دهیم تا به دلخواه روی خطوط بچسباند (برای کودکان کوچک تر از شکل های ساده و خط های پهن استفاده می کنیم). هم چنین می توان بر روی یک ملحفه سفید بزرگ با کاموا های رنگی یا پارچه، طرح و شکل های مختلف ( درخت ،رود، بستنی، پرچم ایران و ...) ترسیم کرد.

## ★ ۲ دورکشی با کاموا



وسایل مختلف را روی مقوا می گذاریم و با کاموا یا نخ دور آن را می کشیم. می توان به جای وسایل، خود کودک بر زمین دراز بکشد و مادر دور او را با کاموا دورکشی کند تا نقش بدنش روی زمین قرار بگیرد.

### ۳ بستن قرقره



از وسیله ای استوانه ای شکل مثل لوله دستمال کاغذی به عنوان قرقره استفاده کرده و آنرا به همراه مقداری کاموا در اختیار کودک می گذاریم تا کاموا را دور لوله ببندد.

### ۴ بشور و پهن کن



تشتی را پر از آب کرده و لباسهای عروسکها، یا لباس های خود کودک را داخل آن ریخته و از کودک می خواهیم آنها را ورز داده و بشوید. سپس روی بند یا کاموایی که به دو طرف پایه میز یا دیوار خانه وصل کرده ایم، پهن کند (آب لباس کامل گرفته شود).



**هدف:** کاهش مصرف گرایی، تقویت عضلات ظریف دست، افزایش خلاقیت، آشنایی با مفاهیم شناختی کوچک و بزرگ، آشنایی با رنگ ها، افزایش دقت و تمرکز.

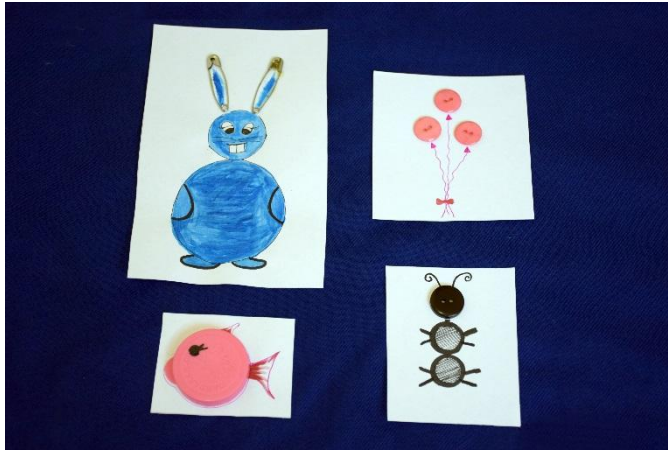
**شرح فعالیت:** با استفاده از دکمه های زیاد و رنگی در سائزهای مختلف، بازی های متنوع و خلاقانه ایجاد می کنیم.

### ★ ۱ ماز حرکتی

کمی ژل مو داخل کیسه فریزر و یا یک کیسه زیپی می ریزیم و تعدادی دکمه داخل آن اضافه می کنیم. کودک با فشار دادن قسمت های ژله ایی دکمه را داخل محفظه حرکت می دهد، می توان با خودکار روی کیسه، مسیر مازمانندی کشید تا دکمه در مسیر ماز حرکت کند (می توان چند قطره رنگ خوراکی برای زیبایی و رنگی شدن ژل اضافه کرد).



## ۲ کلاژ دکمه



می توان طرح اولیه ای روی کاغذ و مقوا کشید و با استفاده از دکمه های رنگی در سائزها و اشکال مختلف (هم چنین با درب بطری های دورریختنی، سنجاق و ...) کلاژهای خلاقانه تهیه کرد. (درخت، فیل و بادکنک ها، پولک ماهی، شماره های ساعت و ...)

## ۳ چینش با الگو



تعداد زیادی دکمه در اختیار کودک می گذاریم تا دکمه ها را روی سطح صاف با توجه به الگو (تفکیک رنگ یا چینش ریز به درشت و برعکس) بچیند. می توان از او خواست رنگ خاصی را از بین دکمه ها بیرون بیاورد و یا دکمه ها را در اختیار کودک می گذاریم تا خودش با خلاقیت خود با آنها مشغول بازی شود.



**هدف:** تقویت حواس پنج گانه (حس لامسه)، افزایش دقت و تمرکز، تقویت رابطه کلامی، ایجاد نشاط و شادی.

**شرح فعالیت:** کودک با استفاده از حس لامسه و ترجیحا بدون استفاده از سایر حواس، در بازی تفاوت اشیای مختلف را درک می کند.

### ۱ کیسه جادویی



کیسه یا ظرفی را با وسایل متفرقه و یا حتی مواد غذایی خشک و میوه پر میکنیم، چشم های کودک را با پارچه یا چشم بند میبندیم. کودک با چشمهای بسته و تنها از طریق لامسه و دست زدن به آن ها باید تشخیص دهد و نام وسیله مورد نظر را بیان کند، جهت تشویق و هیجان هنگام جواب دادن شعر گل گفتی آی گل گفتی مثل یه بلبل گفتی و یا ... را می خوانیم.

### ۲ لمس کن و بگو



چشم های کودک را می بندیم، یک دست او را گرفته، در موقعیت های مختلف خانه حرکت می کنیم و کودک با لمس اشیای مختلف نام آنها را می گوید (می توان از قبل وسایلی را که قبلا در آن قسمت خانه نبوده، گذاشت و هیجان بازی را بالا برد).

### ۳ بادکنک های توپر



تعدادی بادکنک خالی به کودک می دهیم، در ظرف های مختلف موادی مانند آرد، ماکارانی فرمی، حبوبات، برنج و آب میریزیم. کودک با کمک مادر داخل هر بادکنک را با یکی از مواد پر می کند (آرد و آب با کمک قیف) و در آن را محکم می بندد (بدون نیاز به بادکردن). سپس یکی یکی آنها را لمس می کند و بیان می کند که داخل هر کدام چیست.

### ۴ لمس کن و پیدا کن



تعدادی وسایل مختلف با جنس های متفاوت در اختیار کودک قرار می دهیم و جنس هر کدام را برایش توضیح می دهیم و می خواهیم به دقت در خانه بگردد و با لمس اشیاء، شیء مشابه آن را در بین وسایل خانه یا اسباب بازی هایش پیدا کند و کنار جنس مشابه قرار دهد (چوب، فلز، انواع پارچه ی جیر و مخمل، کاغذ، پلاستیک، شیشه و ...)



**هدف:** هماهنگی دست و چشم، ایجاد نشاط و پویایی، افزایش خلاقیت و بهبود رشد حرکتی.

**شرح فعالیت:** از بادکنک به عنوان یک اسباب بازی در دسترس و ایمن برای بازی های حرکتی و هیجانی استفاده می کنیم.

### ۱★ تشک بادی



یک کیسه خیلی بزرگ تهیه می کنیم، (می توان چندین کیسه نان را برید و به هم چسباند). بادکنک ها را باد کرده، توی کیسه قرار می دهیم تا تمام فضای داخل آن پر شود. از این کیسه به عنوان تشک بادی برای بازیهای حرکتی، هیجانی کودک استفاده می کنیم.

### ۲★ بادکنک هوایی



بادکنک باد شده را بالا می اندازیم، به همراه کودک و با ضربه های دست و پا و سر آن را در هوا نگه می داریم و تلاش می کنیم تا بادکنک روی زمین نیفتد (در صورت توانایی کودک با توجه به سنش میتوان از بادکنک های بیشتری استفاده کرد).

بعد از آن پارچه ای می آوریم و با کودک دو طرف آن را می گیریم. درون پارچه تعدادی بادکنک قرار می دهیم، با تکان دادن های پارچه، سعی می کنیم بادکنک ها را به هوا بفرستیم (باید طوری پارچه را حرکت داد و جابجا کرد که بادکنک ها رو زمین نیفتند).

### ۳ بوم بادکنکی



بادکنک باد شده را در اختیار کودک قرار می دهیم تا با استفاده از ماژیک روی آن نقاشی های دلخواه بکشد.

### ۴ طبل سازی



در صورت ترکیدن بادکنک می توان تکه های آن را دور لگو، قوطی، سطل های کوچک و یا وسایل شبیه به آن کشیده و طبل بادکنکی درست کرد.



**هدف:** تقویت عضلات ظریف و درشت دست، ایجاد نشاط و پویایی، هماهنگی دست و چشم.

**شرح فعالیت:** با استفاده از توپهای سبک و پلاستیکی رنگی، محیط جذاب و جدیدی برای بازیهای زیر ایجاد می کنیم.

### ۱ توپ و ملاقه



توپهای رنگی کوچکی را داخل تشت یا قابلامه (خالی یا پر از آب) ریخته تا کودک با ملاقه پلاستیکی توپها را بر حسب رنگ بیرون آورده و در ظرفهای جدا جدا تفکیک کند (می توان از وسایل پلاستیکی کوچک دیگر مانند لگو، در بطری و ... نیز در ظرف استفاده کرد).

### ۲ ضربه موفق



تویی را روی زمین می گذاریم و با استفاده از دسته طی و یا راکت بدمینتون و .. توپ را با ضربه، به مقصدمان منتقل می کنیم. مقصد، تونل کوچکی از مقوا و یا قابلامه یا ظرفی که کج روی زمین ثابت شده در فاصله یک تا دومتری، می باشد. برای بچه های کوچکتر از توپهای بزرگتر و برای بچه های بزرگ تر از توپهای کوچک تر و روی فرش نیز از توپ سنگین استفاده می کنیم.

### ۳ توپ و تور



با چسب نواری پهن، تور توپی می‌سازیم. بدین صورت که چسب را به دو طرف دیوار می‌چسبانیم و توپهای سبک را به آن می‌چسبانیم و از آن به عنوان تور رنگی استفاده کرده و با بادکنک یا توپهای سبک والیبال بازی می‌کنیم (از کودک می‌خواهیم توپ‌ها را یکی یکی بر اساس رنگ یا الگوی خاصی به چسب بچسباند).

### ۴ سبد بسکتبال



از یک سبد، تشت و یا سبد مقوایی دست‌ساز به عنوان تور بسکتبال استفاده کرده، مادر آن را بالا می‌گیرد (در صورت امکان می‌توان آن را در ارتفاع گذاشت یا به دیوار چسباند) و کودک توپ را داخل آن می‌اندازد. فاصله معقول، فاصله‌ای است که پرتاب توپ، برای کودک خیلی آسان نباشد و در عین حال، آن‌قدر هم دور نباشد که با غیرممکن بودن، شوق بازی را در کودک از بین ببرد.



**هدف:** تقویت مهارت‌های دست ورزی، افزایش دقت و تمرکز، هماهنگی دست و چشم، رشد شناختی و آشنایی با مفاهیم علوم و تقویت حواس پنج گانه.

**شرح فعالیت:** با استفاده از وسایلی که نام می‌بریم، بازی چند مرحله‌ای زیر را انجام می‌دهیم. از یک بطری پلاستیکی (بطری شیر بی رنگ، آب و ..) استفاده کرده و مواد زیر را در اختیار کودک می‌گذاریم؛ ابر یا اسفنج خورد شده، گیره های فلزی و سایر مواد سبک و سنگین.

### ۱ ★ بطری جفجفه



همه مواد را به کودک می‌دهیم تا با حوصله، بطری را با آنها پر کند و با تکان دادن آن به صدای آن گوش دهد. در صورت تناسب سن کودک، می‌تواند با گوش دادن صداها با چشم بسته تشخیص دهد چه چیزهایی داخل بطری است. بعد از آن متناسب با سن و توانمندی کودک، از او می‌خواهیم محتویات بطری را به یک بطری دیگر (می‌توان از بطری با دهانه‌ی بزرگتر استفاده کرد) منتقل کند. این کار را با دست، انبر یا گیره، قاشق و ... می‌توان انجام داد.

## ۲ ☆ بطری و آهن ربا



از یک آهن ربا استفاده کرده و آن را بیرون بطری و به دیواره آن می چسبانیم، گیره های فلزی داخل بطری به مگنت جذب شده و با بالا کشیدن آهن ربا، گیره را از دهانه ظرف بیرون می آوریم.

## ۳ ☆ بطری پر آب



مجدد گیره ها را داخل بطری ریخته و کودک بطری را با استفاده از قیف و ملاقه پر از آب می کند، دقت کودک را به شنیدن صدای ریخته شدن آب و سبک و سنگینی مواد (بر حسب رو و یا زیر آب ماندن اشیا) جلب می کنیم.



**هدف:** افزایش خلاقیت، ایجاد نشاط و پویایی، تقویت عضلات ظریف دست.

**شرح فعالیت:** با استفاده از ماشین های اسباب بازی خود یا ماشین های ساختنی به همراه وسایل دیگر، محیطی غنی برای بازی کودک ایجاد میکنیم.

### ★ ۱ ماشین مقوایی و پارکینگ طبقاتی



**الف)** با مواد دور ریز مانند بطری های مواد شوینده، ماشین های مختلفی درست می کنیم و از درب بطری ها به عنوان چرخ استفاده می کنیم. همچنین می توانیم یک لوله دستمال کاغذی را رنگ کنیم و با مقوایی که با درب بطری (یا هر چیز گرد کوچک) دور کشی شده، چرخ های ماشین مان را ببریم و با چسب به چهار طرف لوله بچسبانیم.



**ب)** برای ساخت پارکینگ هم یک مقوای نسبتاً بزرگ را در کف قرار داده و لوله های دستمال کاغذی یا مقوای تاخورده را به صورت عمودی روی آن می چسبانیم، از در جعبه کشی یا یک مقوای دیگر به عنوان طبقه دوم پارکینگ استفاده کرده و روی لوله ها می چسبانیم یک مقوای مورب را به عنوان سطح شیب دار ورود به طبقه دوم به کار میگیریم و با ماشین های کوچک در پارکینگ بازی می کنیم.

## ۲ پیست ماشین سواری



با چسب کاغذی روی فرش یا زمین مسیر جاده ماندی برای ماشین های اسباب بازی درست می کنیم. می توان از لیوان های یک بار مصرف به عنوان موانع جاده و یا حتی دیواره های مسیر استفاده کرد. با مقوا پرچم های کوچکی میسازیم و در بین راه و یا انتهای مسیر قرار می دهیم (با سینی های بزرگ و یا کوچک آشپزخانه، پل میسازیم).

## ۳ ماشین سیار



کارتن مقوایی بزرگی تهیه می کنیم، کف آن را بریده تا کودک بتواند داخل آن برود. از ۴ بشقاب یک بار مصرف بعنوان چرخ های آن استفاده میکنیم و به طرفین آن می چسبانیم، کودک به دلخواه خود میتواند کارتن را رنگ کند. دو طرف دیواره کناری کارتن را سوراخ کرده، طنابی از آن رد کرده و به گردن کودک آویز می کنیم تا دستهایش برای گرفتن فرمان خیالی (بشقاب سبک و هر چیز گرد دیگر) آزاد باشد. در صورت بودن چند کودک می توانند با ماشین های کارتنی شان ماشین بازی کنند.



**هدف:** رشد حرکتی کودک، مهارت شناخت رنگها، افزایش دقت و تمرکز، تقویت سرعت عمل، ایجاد نشاط و پویایی.

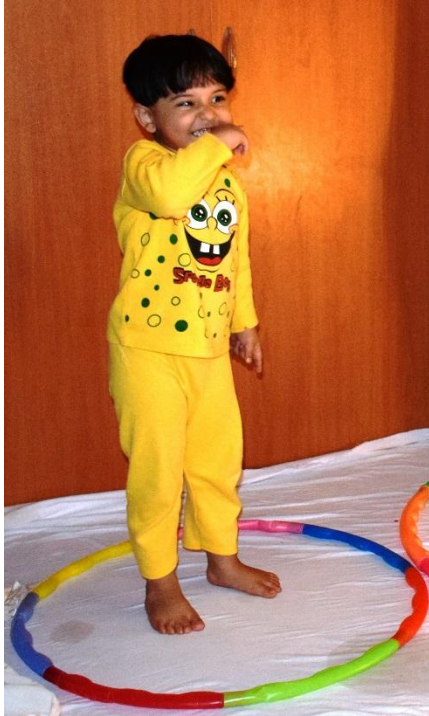
**شرح فعالیت:** روی سطح زمین، با استفاده از کاموا، روسری و شال، چادر رنگی یا انواع پارچه، هلوهاپ یا چسباندن چسب کاغذی، اشکال یا حلقه هایی درست می کنیم و از کودک می خواهیم که مراحل زیر را به صورت ایستگاهی پشت سر بگذارد.

## ۱ ایستگاه اول



به تعداد بچه ها حلقه درست کرده ایم. بچه ها همراه با شعرخوانی مادر دور حلقه ها می دوند، و با خاتمه شعر باید سریع داخل حلقه ها بپرند، طوری که حلقه ای خالی نماند. می توان در دور بعدی هر حلقه را برای کودکی مشخص نمود و نام گذاری کرد. کودک با خاتمه شعر و یا در نوعی دیگر، با شنیدن نام خودش باید داخل حلقه خودش بپرد. می توان از رنگهای مختلف به جای نام گذاری استفاده کرد و جنبه آموزش رنگ هم به بازی داد.

## ☆ ایستگاه دوم



به دستور یکی از بچه ها یا مادر، هر کودکی به نوبت، با ورود به داخل حلقه ها، حرکتی را نمایش می دهند؛ مانند اجرای مسواک زدن، مو شانه کردن، روی پنجه پا ایستادن، روی یک پا ایستادن، چرخش کمر و انواع ورزش ها.

## ☆ ایستگاه سوم



حلقه هایی با فاصله های متفاوت بر سطح زمین ایجاد می کنیم و هر کدام از حلقه ها را به عنوان هدف انتخاب کرده و توپ یا گلوله ی پارچه ای را داخل حلقه مورد نظر پرتاب می کنیم ( با خلاقیت می توان هیجان بازی را زیاده تر کرد، مثلا عکس شیری یا دهان باز را داخل حلقه بچسبانیم تا هدف پرتاب توپ باشد و یا حلقه ها را مانند سیبل تیراندازی داخل هم چید).

بازی گروهی

تمام مراحل با شور و هیجان و تشویق و مشارکت مادر



**هدف:** تقویت رشد حرکتی، تقویت عضلات پا، ایجاد نشاط و پویایی، تقویت دقت و تمرکز.

**شرح فعالیت:** با استفاده از وسایل در دسترس داخل خانه، هدف هایی برای پرش کودک قرار می دهیم.

### ۱ لی لی



با مقواهای رنگی، پارچه، نمد، موکت و یا چسب کاغذی نواری روی زمین، بستر بازی لی لی را فراهم می کنیم و کودک با پرش روی آنها بازی لی لی می کند.

### ۲ پرش از روی مانع



روی زمین و در طول مسیر جاده ای از پیش طراحی شده ، مواعی با استفاده از ظروف پلاستیکی یا اسباب بازی های مطمئن، درست می کنیم و کودک با دویدن از روی آنها به آرامی می پرد و مادر یا پدر نیز با تشویق و هیجان او را همراهی میکنند (هنگام دویدن، شعر های مورد علاقه کودک را خواندن و "یا علی علی" گفتن به ثبت خاطره خوش کمک می کند).

### ۳ پرش روی نور



والدین و کودک به نوبت، چراق قوه ای در دست میگیرند، دیگری باید روی نور که در حال جابه جایی روی سطوح مختلف خانه است، بپرد یا با دست نور را بگیرد. همین بازی با نور حاصل از آینه ای که زیر نور آفتاب قرار گرفته نیز، قابل اجراست. می توان بجای نور، گل های قالی را هدف پرش قرار داد.

### ۴ پرش از طناب



با استفاده از طناب یا کش ورزش و بستن آن به دو پایه ی محکم در خانه، مانع ایجاد می کنیم و ارتفاع آن را متناسب با قد کودک تغییر داده تا کودک از روی آن با همخوانی شعر شمع گل پروانه، بپرد (می توان پدر و مادر دو طرف طناب یا کش ورزشی را بگیرند و یا با کودک تغییر نقش بدهند).



**هدف:** افزایش اعتماد به نفس، تقویت حس زیبایی شناسی، هماهنگی دست و چشم، شناخت احساسات، آشنایی با نور و فاصله و ابعاد.

**شرح فعالیت:** به همراه کودک در نقش عکاس باشی رفته و با استفاده از قدرت بینایی و هدایت توجه او، زوایای جدیدی از اتفاقات را با کودک تماشا می کنیم.

### ۱ ★ ساخت دوربین کاغذی



با استفاده از وسایل بازیافتی یا دور ریز؛ مانند جعبه مقوایی، درب سس، در بطری، دکمه، روبان و .... دوربین کاغذی می سازیم و کودک را به عنوان خانم یا آقای عکاس خطاب می کنیم تا با داشتن یک دوربین کاغذی وارد بازی عکاسی شود.

### ۲ ★ عکس برتر



از کودک می خواهیم یک موضوع برای عکاسی انتخاب کند و سعی کند در فاصله و زاویه های متفاوت از آن موضوع عکس بگیرد و سپس در کنار او از بین عکس ها، زیباترین و بهترین عکس را پیدا می کنیم و راجع به تفاوت های آن ها صحبت می کنیم. به خصوص در خارج از منزل و یا مکان هایی که کودک امکان بازی دیگری ندارد، این بازی با استفاده از تلفن همراه که در وضعیت پرواز قرار دارد، بعنوان دوربین عکاسی و با نظارت والد، به بازی های موبایلی که اکثرا نشسته و منفعل هستند ارجحیت دارد.

### ۳ از زاویه دورین



کودک، مادر یا دوستان هر کدام احساس های مختلف را در صورت خود نمایش می دهند و دیگری از او عکس می گیرد. مثلاً خود را خوشحال، عصبانی، ناراحت، متعجب و .... نشان میدهند.

### ۴ عکس رنگی



برای افزایش دقت در مشاهده محیط که لازمه عکاسی است، طرح یک عینک با شیشه های بزرگ را روی مقوا می کشیم، جای شیشه آن را با طلق های رنگی (با رنگهای مختلف) پر می کنیم. از دو نی عمودی که به طرفین شیشه ها چسبانده ایم به عنوان دسته عینک استفاده می کنیم و از کودک می خواهیم که محیط اطراف را هر

بار با یک رنگ شیشه عینکش مشاهده کند و تغییرات رنگ محیط را بیان کند.



**هدف:** افزایش خلاقیت، تقویت مهارت‌های دست ورزی، افزایش دقت و تمرکز، هماهنگی دست و چشم، رشد شناختی و تقویت مهارت نقاشی کشیدن، تقویت مهارت دسته بندی.

**شرح فعالیت:** با جمع آوری سنگ های مختلف از طبیعت به همراه کودک و شستن و تمیز کردن آن ها، بستر فعالیت های مختلف و بازی را برایش فراهم میکنیم.

### ۱. یه قل دو قل



تعدادی سنگ در اختیار کودک می گذاریم و به همراه او سنگ ها را بر اساس سایز دسته بندی می کنیم، سپس با سنگ های کوچک و هم اندازه به همراه کودک بازی یه قل دو قل را انجام میدهم. می توان سنگ های بزرگ را طبق الگوی از بزرگ به کوچک و ... در کنار هم چید و یا به بازی آزاد با آن ها پرداخت.

## ۲ نقاشی روی سنگ



ابتدا سنگ مورد نظرمان را انتخاب کرده، سپس با کاردک و خمیر بتونه روی آن را کاملاً می پوشانیم (خمیر بتونه ترکیب چشمی از پودر مل و چسب چوب است تا به غلظت ماست برسد) بعد از خشک شدن خمیر، با کشیدن سمباده روی آن، آماده نقاشی می شود (از رنگ اکریلیک برای نقاشی و رنگ آمیزی می توان استفاده کرد). رنگ آمیزی مستقیم روی سنگ بدون خمیر بتونه و سمباده، نیز قابل اجراست فقط کیفیت نقاشی پایین می آید.

## ۳ پازل سنگی



الف) بر روی سنگ های هموار و مسطح عکس سر، بدن و پای آدم را میکشیم (با قلمو یا ماژیک) و به تعداد زیاد آماده کرده و در هم قرار می دهیم، بعد از کودک می خواهیم آن ها را سرهم کند.

ب) می توانیم با کنار هم قرار دادن سنگ های ریز در شکل و رنگ های مختلف، تصاویر مختلفی بسازیم (حیوان، گل و توپ و...)



**هدف:** مهارت حفظ تعادل، تقویت رشد حرکتی، ایجاد نشاط و پویایی، افزایش اعتماد به نفس.

**شرح فعالیت:** با ایجاد موقعیت های جذاب و نشاط آور متنوع، کودک را تشویق به حفظ وزن و تعادل خود بر روی سطوح مختلف می کنیم و در تمام فرایند بازی، با بیان جملات انرژی بخش مانند اینکه چه قدر خوب می توانی تعادلت را حفظ کنی، خوب راه می روی و ... اعتماد به نفس کودک را تقویت می کنیم.

## ۱★ سنگ های رودخانه



موانعی (بالشت، قابلامه خراب شده و بدون استفاده و ...) روی زمین قرار می دهیم که محکم باشند، کودک باید یکی یکی روی آنها بایستند تا به مقصد نهایی که در انتهای مسیر قرار دارد، برسد (بدون افتادن موانع). می تواند تجسم کند که بر سطح آبهای دریا است و دارد روی صخره ها راه می رود. این بازی را میتوان با دو مانع انجام داد، به این ترتیب که روی هر کدام که می ایستد باید بنشینند قبلی را بردارد و به عنوان صخره بعدی روی زمین بگذارد و ادامه مسیر را برود.

## ۲ پل رودخانه



روی زمین مسیر نسبتاً باریکی را با چسب کاغذی یا پارچه های رنگی بلند مثل چادر یا ملحفه تعیین می کنیم. کودک فقط از روی آن مسیر بدون بیرون رفتن تا انتهای مسیر حرکت می کند. ترجیحاً مسیر پیچ و خم داشته باشد. فرض می کنیم این مسیر پلی است که روی رودخانه زده شده و اگر کودک خارج از آن برود داخل رودخانه پرتاب می شود.

## ۳ حمل تعادلی اشیا



الف) توپ کوچک، بادکنک و یا اسباب بازی هایی مانند لگو و ... را روی هر دست (کف یا پشت دست) می گذاریم تا کودک با صاف نگه داشتن دستش، مسافتی را بدون افتادن اشیا طی کند.  
ب) کودک اشیا را روی هر پایش بگذارد و بخواهیم بدون افتادن وسیله از روی پایش قدم بزند و مسافتی را طی کند. می تواند در حالت خم شده (اشیا بر روی کمر) نیز این بازی را انجام دهد.



**هدف:** تقویت عضلات بدن، تقویت رشد حرکتی، ایجاد نشاط و پویایی.

**شرح فعالیت:** با ایجاد موقعیت های جذاب و نشاط آور متنوع، کودک را تشویق به کشیدن عضلات بدن و تقویت ماهیچه ها می کنیم.

### ۱★ کشش تا هدف



الف) با وسایل نقاشی روی پارچه یا سفره ی بزرگی، اشکال هندسی رنگی ترسیم می کنیم. کودک هر دست و هر پا را باید روی رنگ خاصی بگذارد و در حرکت بعد جای آن را تغییر دهد. می توان با قرار گرفتن هر دست و پا روی اشکال رنگی، به نوبت یکی از دست و پاها را به صورت متقابل یا مشابه از زمین بلند کرد و ...

ب) اشیایی هم رنگ با اشکال هندسی (مانند لگو، توپ و ...)، در اختیار کودک قرار می دهیم و از او می خواهیم بدون وارد شدن روی سفره، و فقط با کشیدن بدن خود از خارج سفره، اشیا را داخل کادر هم رنگ یا هم شکل خود قرار دهد.

## ۲ بادبان قایق



دو کودک روبه روی هم می نشینند (یا مادر و کودک) و کف پاها را به هم می چسبانند و به هم فشار می دهند یا پاها را به حالت کششی بالا می برند. با شعر قایقران پارو زن قایقران پارو زن، برو در مسیر آب... حرکات کششی انجام میدهند (جهت هیجان بیشتر با سرعت و تکانهای سریع تر؛ مثلا دریا طوفانی است).

## ۳ نقاشی کششی



روی زمین با یک خط یا نشانه، مرزی را مشخص می کنیم (مثلا با چسب کاغذی)، تا کودک از آن مرز جلوتر نیاید، و روی دیوار رو به رو کاغذ متری می چسبانیم تا کودک با کشیدن بدنش به سمت جلو یا بالا، بتواند روی کاغذ نقاشی بکشد.



**هدف:** تقویت سرعت عمل و چابکی، تقویت رشد حرکتی، افزایش دقت و تمرکز، ایجاد پویایی و نشاط.

**شرح فعالیت:** یک حلقه هولاهوپ ساده تهیه کرده و در بازیهای متنوع زیر از آن استفاده می کنیم.

### ★ حلقه هدف



کودک یا والدین، حلقه را به صورت عمودی یا افقی گرفته و دیگری توپ را داخل آن پرتاب می کند. هم چنین والدین می توانند حلقه را در ارتفاع های متغیر بصورت افقی نزدیک زمین گرفته و خود کودک به جای توپ، درون آن بیورد.

### ★ حلقه خلاق



حلقه را روی زمین می گذاریم و به عنوان قاب صورت و با اشیای مختلف (کاموا، پارچه، اسباب بازی، ...) اجزای صورت را داخل آن می گذاریم و حالات مختلف صورت را درست می کنیم و تصاویر متنوع خلق میکنیم.

### ۳ پرتاب حلقه



بطری های آب بزرگ، حاوی آب، سنگ یا برنج و ... را آماده می کنیم (سنگین باشند تا با ضربه زمین نیفتند) و روی زمین می گذاریم، حلقه را از فاصله نزدیک، دور آن ها انداخته و فاصله را کم کم، زیاد می کنیم.

### ۴ گذر حلقه



در صورت داشتن چند همبازی، از بچه ها می خواهیم دست یکدیگر را گرفته و کنار هم بایستند، بدون اینکه دست خود را باز کنند، حلقه را از دست و بدن خود عبور داده و به دیگری منتقل کنند (همراه با خواندن شعری دلخواه)



**هدف:** تقویت مهارت عضلات ظریف و درشت دست و انگشتان، افزایش دقت و تمرکز، هماهنگی چشم و دست، ایجاد پویایی و نشاط.

**شرح فعالیت:** در موقعیت های مختلف بازی، کودک را به شرایطی هدایت می کنیم که برای ادامه بازی نیاز به باز کردن گره های کوچک و بزرگ داشته باشد.

## ۱★ آزاد کردن دست و پا



دست های کودک را با طناب لطیف و یا شال و روسری گره می زنیم، کودک باید با تقلا کردن دست هایش را آزادکند. حالا پاها را گره می زنیم، می تواند با استفاده از دست و حرکت پا گره را باز کند.

## ۲★ تلاش خوشمزه



داخل جعبه ای مقوایی مانند جعبه کفش، خوراکی یا اسباب بازی محبوب کودک را می گذاریم و دور آن را با روبان های رنگی بسته و گره می زنیم تا کودک خودش گره را باز کند (بسته به سن کودک، گره ها را کم و زیاد میکنیم).

### ۳ ★ بستن بند کفش



با کمک کودک بر روی مقوا یا نمد، الگوی کفشی را همراه با سوراخ بندهایش، با خودکار یا ماژیک می کشیم و بند کفشی در اختیار کودک میگذاریم تا کودک بند را از سوراخهای کفش رد کند و آنها را گره زده و باز کند (برای بار اول ممکن است کودک جهت تشویق برای ادامه فعالیت، نیاز به همکاری داشته باشد).

### ۴ ★ بافت و گره



بر دیواره لیوان یک بار مصرفی، سوراخ هایی ایجاد میکنیم (ساده ترین حالت با ایجاد سه سوراخ) و بند کفش ها را که هر کدام را از سوراخی خارج کرده از داخل گره می زنیم تا بند کامل بیرون نیاید و از انتها قفل شود و کودک بتواند بندهای بیرونی را به هم ببافد.



**هدف:** ایجاد پویایی و نشاط، آموزش صحیح تنفس شکمی، افزایش خلاقیت، انس گرفتن با حمام برای تسهیل فرایند به حمام فرستادن و نظافت کودک.

**شرح فعالیت:** با ترکیب مواد مختلف، میزان زیادی کف درست کرده و از آن در موقعیت های جذابِ بازی (حمام یا حیاط یا محوطه آزاد) استفاده می کنیم.

### ★ ۱ کف رنگی



با ترکیب کردن دو قاشق شامپو بچه و یک چهارم لیوان آب به همراه چند قطره رنگ خوراکی و هم زدن سریع آن با همزن کف های رنگی زیادی درست میکنیم. تشتی را پر از کف کرده و به همراه کودک کفها را تکه تکه به تشت دیگر یا مکان دیگر (مثلا سمت دیگر بالکن یا حیاط) منتقل میکنیم. می توان با کف ها روی سطحی از زمین که محل عبور نیست و خطر سر خوردن ندارد، نقاشی کشید.

## ۲ کف پوشی



با درست کردن کف در حمام و پوشاندن کل بدن کودک با آن، کودک را آدم برفی می کنیم و با او کف بازی می کنیم (جذب کودکان برای حمام کردن).

## ۳ حباب بازی



به وسیله نی یا حلقه پلاستیکی و یا لوله خودکار، با محلول آب و مایع ظرف شویی، حباب هایی درست میکنیم ( برای ساختن حباب های بزرگتر از بطری پلاستیکی بزرگی که انتهای آن را بریده ایم استفاده میکنیم)، علاوه بر سرگرمی و تفریح از این طریق روش صحیح تنفس شکمی را به کودک آموزش می دهیم، بدین صورت که دهان خود را بسته و نفسی عمیق از بینی بکشد و با اندکی مکث داخل نی آغشته به محلول، طوری فوت کند که بزرگ ترین حبابی که می تواند را بسازد (برای ساخت حباب بزرگ باید آرام و طولانی مدت فوت کرد). بعد از یادگیری کودک، به او میگوییم که در مواقع ناراحتی و عصبانیت به همین صورت نفس بکشد تا آرام شود. هم چنین به کودک نشان می دهیم چگونه هنگام دم و بازدم، شکم بزرگ و کوچک می شود (این بازی با توجه به سن کودک و احتیاط در نخوردن مایع کف موقع فوت کردن، اجرا شود).



**هدف:** ایجاد پویایی و نشاط، تقویت حس لامسه، آشنایی با مفاهیم اولیه ریاضی و علوم، افزایش خلاقیت و آشنایی کودک با فرایند ذوب و انجماد.

**شرح فعالیت:** ایجاد فضایی که کودک بتواند آزادانه و بی دغدغه با آب و یخ بازی کند و به آرامش برسد.

## ۱ ماهی گیری



اسباب بازیهای پلاستیکی کوچک را درون تشتی پر از آب ریخته و با وسایل متنوع مانند ملاقه، کفگیر، قاشق، گیره سالاد و ... از کودک میخواهیم آنها را یکی یکی از ظرف بیرون بیاورد. کودک با مفاهیم کوچک و بزرگ و تفاوت رنگها آشنا می شود.

## ۲ شلیک آبپاشی



ظرفی آب را به همراه اجسام مختلفی که از نظر وزن و حجم متغیرند، در اختیار کودک می گذاریم تا شناور بودن یا فرو رفتن در انتهای آب را مشاهده کند و از این طریق به طور غیرمستقیم با قوانین علمی آب آشنا شود. با تفنگ آب پاش یا اسپری به اشیا یا حیوانات پلاستیکی که در سطح آب شناورند شلیک کرده، تا با فشار آب حرکت کنند.

### ۳ کوه و دریاچه یخی



ظرفی را انتخاب کرده، داخلش را با آب پر کرده و اسباب بازیهای کوچک پلاستیکی را داخل آن ریخته و در فریزر میگذاریم تا یخ بزند. سپس از فریزر خارج کرده، همراه سینی بزرگی در دمای محیط میگذاریم تا کودک آب شدن تدریجی آن را ببیند. بعد از گذشت زمان کمی، برای تسریع فرآیند آب شدن از نمک، ماسه، آب گرم و ... استفاده می کنیم (میتوان قبل از یخ زدن، در گوشه ای از ظرف آب، کاسه کوچکی قرار دهیم تا حفره ای ایجاد شود و بعد از برداشتن کاسه حفره خالی در سرزمین یخی را با آب پر کنیم. دریاچه ی قطبی ما آماده است).

### ۴ یخ رنگی



مقداری نشاسته را در آب سرد حل کرده، به همراه چند قطره رنگ داخل قالب کوچک یخ ریخته تا یخ بزند. سپس مقوای بزرگی را انتخاب کرده و از یخ به عنوان ابزار رنگ آمیزی استفاده می کنیم.



**هدف:** ایجاد پویایی و نشاط، افزایش خلاقیت، افزایش دقت و تمرکز و تقویت تعادل و کنترل بدن.

**شرح فعالیت:** در بازیهای زیر بصورت خلاقانه کودک سعی میکند بدون استفاده از دست و تنها با سر، بازی را مدیریت و هدایت بکند.

### ۱. ضربه به هدف



توپ کوچک یا یک میوه مانند پرتغال را داخل یک جوراب بلند نازک یا جوراب شلواری کرده و آن را تا روی پیشانی روی سر می کشیم و در مسیر حرکت می کنیم و با خم کردن سر و بدون دخالت دست، به مانع هایی که از قبل تعبیه کردیم، ضربه بزنیم تا بیفتند (مانع می تواند بطری های آب کوچکی باشد که به ترتیب چیده شده اند).

## ۲ حمل دستمال کاغذی



یک برگ دستمال کاغذی را روی سر کودک میگذاریم و از او میخواهیم مسیری را برود و برگردد به این ترتیب که دستمال نیفتد، میتوانیم خودمان هم در این بازی شرکت کنیم تا هیجان بازی گروهی را داشته باشد.

## ۳ نقاشی روی سر



از کودک میخواهیم بشقاب یک بار مصرفی را با یک دست روی سرش بگیرد و با دست دیگر روی آن طرحی بکشد. در صورت داشتن همبازی (کودک دیگر) یا والدین، به عنوان راهنما با توضیحات کلامی میتوانند کمک دهنده باشند تا تصویر مد نظر کودک کامل شود.

✚ میتوان برای بازی آخر از ظرف یکبار مصرف معمولی که پشتش برگه سفیدی چسبانده ایم نیز به عنوان بوم نقاشی استفاده کنیم.



**هدف:** افزایش خلاقیت، آشنایی با جنس های مختلف مواد (رشد شناختی)، آموزش نظم، ایجاد نشاط و پویایی، تقویت رابطه عاطفی و کلامی.

**شرح فعالیت:** از لباس های خود بچه در جنس های مختلف به عنوان وسایل بازی استفاده کرده و بازی های مختلف با آنها ایجاد می کنیم.

### ۱ جفت کردن



جوراب ها و دستکش های اعضای خانواده را که در رنگها و سایزهای مختلف است، بر کف اتاق به صورت درهم پخش می کنیم، به همراه کودک جفت هر لنگه را پیدا کرده و در کنار هم قرار می دهیم.

### ۲ نمایش عروسکی



جوراب، دستکش، لیف های عروسکی و یا دستکش آشپزخانه خراب شده را داخل دست کرده و با چسباندن دکمه و مهره به عنوان چشم و دهان، نمایش خلاقانه ای به همراه کودک ایجاد می کنیم. مادر و کودک هر کدام یک نقش را بازی کرده و مفاهیم اخلاقی و تربیتی مورد نظر را در قالب نمایش به کودک منتقل می کنیم.

### ۳ ★ کاردستی جورابی



انتهای جوراب های بدون استفاده را قیچی می کنیم و با دوختن آنها به همدیگر، و پر کردن داخل آن با پنبه یا پولیش، مار پارچه ای زیبایی درست می کنیم. هم چنین می توانیم آن ها را به صورت ماهی درآورده و با آن ها ماهی گیری کنیم.

### ۴ ★ گلوله جورابی



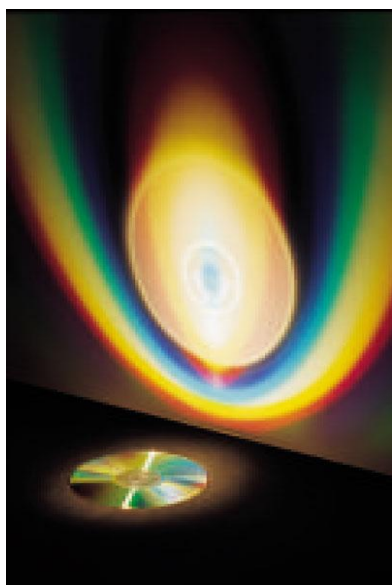
می توان این بازی را با شور و هیجان با همه اعضای خانواده انجام داد، به این ترتیب که هر کسی توپ های جورابی خودش را بردارد و پشت وسایل خانه پنهان شود و کمین کند تا با اعلام شروع، گلوله های جوابی را به همدیگر پرتاب کنند.



**هدف:** افزایش خلاقیت، تقویت مهارت های دست ورزی، تقویت مهارت های هنری.

**شرح فعالیت:** از سی دی هایی که در خانه استفاده نمی شوند، به عنوان ابزار بازی استفاده کرده و به صورت ذیل عمل میکنیم.

## ۱ ★ بازی رنگین کمانی



الف) سی دی را در یک روز آفتابی در مقابل نور آفتاب گرفته (یا با تابش نور چراغ قوه) و انعکاس رنگین کمانی آن را بر سقف یا دیوار ایجاد کرده و از مشاهده آن لذت می بریم (بیان رنگ های رنگین کمان).

ب) میتوان سی دی را روی اسباب بازی متحرک مانند ماشین کودک قرار داد و آن را ثابت بست، بعد با حرکت دادن ماشین در مسیر نور آفتاب یا چراغ قوه که در اتاق تابیده، انعکاس متحرک ایجاد کنیم و نگاه کودک را متوجه سقف کنیم (این بازی با آینه نیز قابل اجراست).

## ۲★ کاردستی جالب



با استفاده از دو عدد سی دی و جعبه خالی دستمال کاغذی و درب بطری، اجاق گازی ساده و یا هر نوع کاردستی خلاقانه دیگری میتوان ساخت.

## ۳★ ساخت فرفره



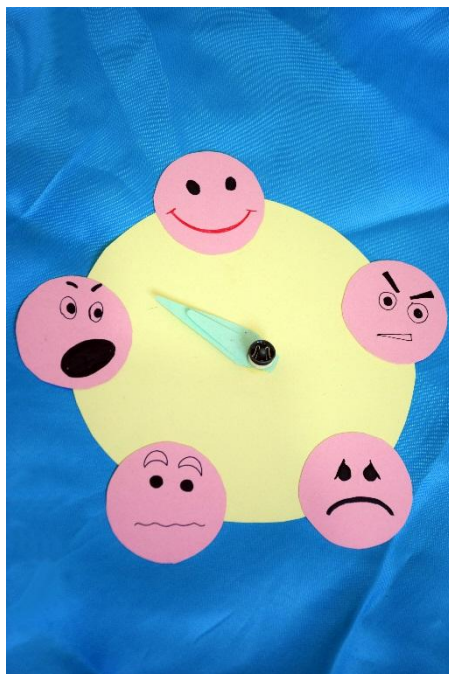
برای ساخت این فرفره، تیلِه یا توپ پینگ پنگ را وسط سی دی قرار داده و با چسب محکمش میکنیم. کاغذی دایره شکل و هم اندازه سطح سی دی را به کودک داده تا هر طرحی که دوست دارد روی آن بکشد و رنگ آمیزی کند (یا از کاغذ رنگی استفاده میکنیم) سپس با چسب، کاغذ را روی سطح سی دی می چسبانیم. یک درب بطری پلاستیکی را هم وسط سی دی به عنوان دستگیره فرفره می چسبانیم. اسباب بازی بازیافتی ما آماده است.



**هدف:** تقویت رابطه کلامی کودک، شناخت احساسات، تقویت رشد عاطفی، یادگیری مهارت نظم و برنامه ریزی و آشنایی اولیه با ساعت.

**شرح فعالیت:** از طرح و ساختار ساعت ایده گرفته و از آن برای شناخت احساسات و ایجاد مهارت برنامه ریزی در کودک استفاده می کنیم.

## ۱ ساعت احساسات



بر روی مقوا یا بشقاب یک بار مصرف طرح ساعت را کشیده و یک عقربه متحرک (با کمک پاک کن و پونز) برای آن می گذاریم. به جای شماره، شکلک هایی که احساسات مختلف را نشان می دهد، ترسیم می کنیم.

الف) هنگامی که کودک احساسی را تجربه می کند مانند عصبانیت؛ ساعت را برایش می آوریم تا حسش را تشخیص دهد و عقربه را روی شکلک شبیه به احساس خودش بیاورد (فروکش کردن خشم کودک).

ب) با ایجاد یک فضای گفت گو بین والد و کودک، موقعیت های فرضی را توصیف می کنیم و از کودک می پرسیم که یک آدم در چنین موقعیتی چه احساسی دارد و عقربه را روی آن نشان می دهیم (مثلا وقتی بابا از در بیاید کودک به او سلام کند، بابا چه احساسی پیدا میکند؟ خوشحالی!)

ج) عقربه را روی هر شکلک می گذاریم، از کودک می پرسیم چه زمانی این احساس (خوشحالی، عصبانیت و ....) را تجربه کرده است؟!

## ☆ ساعت برنامه ریزی



ساعت گرد عقربه داری (پارچه ای، مقوایی، نمدی و ...) را به همراه کودک درست کرده و در قسمتی از خانه آویزان می کنیم. جای ۱۲ ساعت، چسب دوطرفه یا دکمه قابلامه ای می چسبانیم، در جعبه ای کنار آن به تعداد بالا مقوایی (با چسب و دکمه) می گذاریم که روی آنها شکل یک کار روزمره کشیده شده است. کودک هر روز کارهایی را که انجام می دهد، به ترتیب روی این ساعت می چسباند (مسواک، حمام، صبحانه، تلویزیون، کتاب، نقاشی، تعویض لباس و ...). این کار به استقلال، نظم و حفظ برنامه روزانه کودک کمک می کند.



**هدف:** افزایش تمرکز، کمک به رفع مشکلات رفتاری، افزایش گنجینه لغات و تقویت مهارت‌های کلامی، تقویت قدرت تخیل و افزایش خلاقیت.

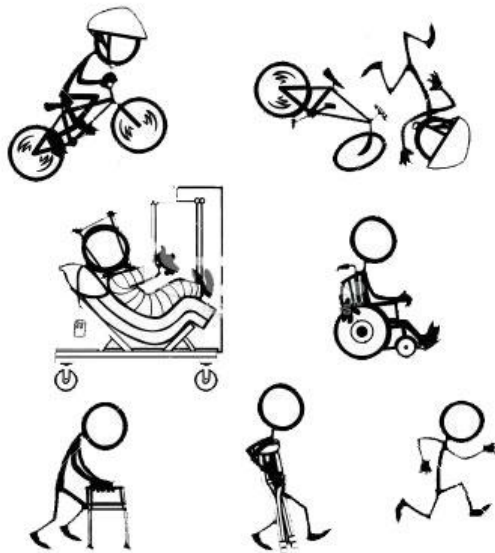
**شرح فعالیت:** با تصور موقعیت‌ها و شخصیت‌های خیالی یا واقعی، قصه گویی می‌کنیم. هم‌چنین در خلال قصه، با بداهه‌گویی قدرت کلامی کودک را افزایش می‌دهیم.

### ★ نمایش عروسکی



پشت وسایلی مانند مبلمان، میزی که با پارچه پوشانده شده یا یک سینی بزرگ، پنهان می‌شویم و نمایش عروسکی اجرا می‌کنیم (انگشتهای دستکش پلاستیکی، مقوا یا نمد برش داده شده و چسبیده شده روی نی و یا چوب بستنی، یا عروسک‌های انگشتی به عنوان شخصیت‌های قصه استفاده می‌شوند).

## ۲ قصه مصور



الف) ثابت: روی کاغذ مراحل مختلف قصه خود را نقاشی می کنیم و به صورت مرحله ای با اشاره به هر کدام قصه را تعریف می کنیم (همچنین می توان کاغذهای مراحل قصه را روی تخته و یا دیوار چسباند).

ب) متحرک: می توان پارچه ای سفید که تصاویر قصه روی آن نقاشی یا چسبانده شده و بالای آن سنجاق قفلی وصل شده است را از طناب یا نخ که در جایی از خانه قرار دادیم، عبور داده و مانند پرده نمایش کم کم آن را حرکت داده و قصه را تعریف کنیم.

## ۳ تقویم قصه گویی



با استفاده از تقویم رومیزی های قدیمی که بدون استفاده مانده است، کارت های قصه گویی متصل به هم تهیه می کنیم. به این ترتیب که در هر صفحه ابتدا یک کاغذ سفید یا رنگی به اندازه ابعاد صفحه می چسبانیم و بعد تکه های تصاویر رنگی روزنامه، مجلات و یا کتابهای بدون استفاده کودک را روی آن می چسبانیم، بر اساس روند داستان صفحات بعد را نیز به همین ترتیب آماده می کنیم و قصه آن را با کودک می سازیم.

🌈 قصه با سازه ها؛ با تمام کاردستی هایی که کودک درست می کند می توان قصه سازی کرد و حتی عروسک ها یا اسباب بازی هایش را در قالب شخصیت های داستان برد و قصه های مورد نظر را تعریف کرد.



**هدف:** افزایش خلاقیت، افزایش دقت و تمرکز، ارتقای هوش هیجانی و تقویت مهارت های ارتباطی.

**شرح فعالیت:** حرکات بدن و بیان غیرمستقیم را جایگزین بیان کلامی کرده و به صورت اغراق آمیز پانتومیم های زیر را اجرا می کنیم.

### ۱ ★ اجرای کارهای روزمره



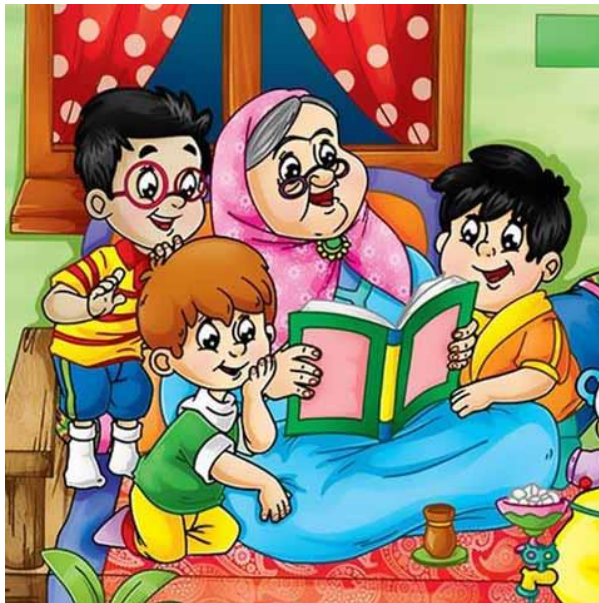
به همراه کودک روی کاغذهایی که به صورت کارت آماده کرده ایم، نقاشی کارهای روزمره را می کشیم. کارت ها را به پشت قرار می دهیم و هر کس به نوبت یکی را بر می دارد و سعی می کند بدون کلام و فقط با استفاده از بدن، کاری که عکس آن را دیده، نمایش دهد تا طرف مقابل حدس بزند چه کاری است (مسواک زدن، مو شانه کردن، حمام رفتن، غذا خوردن، کتاب خواندن و ...).



## ۲ ☆ حدس بزن چه کاره ام

با کودک قرار می‌گذاریم که هر کدام یک شغل داریم و مثلاً آقای نجار هستیم. آقای نجار چه طوری نجاری می‌کند؟ و با ایفای نقش، آن را به صورت بی‌کلام نمایش می‌دهیم. می‌توان هر دو نفر از شغل آگاه باشند و یا فقط ایفاکننده آگاه باشد که طرف مقابل آن را حدس بزند.

## ۳ ☆ بلند خوانی خلاقانه



کتاب داستانی را کلمه به کلمه می‌خوانیم و یا از حفظ قصه‌ای را تعریف می‌کنیم، به کلمه‌ای خاص و پرتکرار در قصه که می‌رسیم به جای بیان آن، با پانتومیم آن را نمایش می‌دهیم (مثلاً هر جایی در قصه که به کلمه خرگوش می‌رسند با گذاشتن دست‌ها کنار گوش، خرگوش را نشان می‌دهند). همچنین افعالی که قابل اجرا باشند مثل راه رفتن، دویدن، پریدن، خوردن و ... را مشخص کرده و از کودک می‌خواهیم موقع رسیدن به این کلمات، آن‌ها را اجرا کند.

این گونه کتابخوانی، باعث جذابیت آن شده، همچنین به افزایش دقت کودکان می‌انجامد.



**هدف:** تقویت حس شنوایی، افزایش دقت و تمرکز، تقویت قدرت پیش بینی و تجزیه و تحلیل، تقویت هوش هیجانی، تقویت رشد عاطفی و کاهش انفعال در تماشای کارتن یا فیلم.

**شرح فعالیت:** کارتن ها و فیلم های متناسب سن کودک را پخش می کنیم و با نگاهی متفاوت و هدفمند و فعالانه تر از تماشای آن استفاده کاربردی می کنیم.

### ۱ فیلم صامت



فیلم متناسب سن کودک را پخش می کنیم، به خصوص فیلمی که از قبل دیده شده و محبوب کودک باشد. سپس صدا را قطع کرده، مادر و کودک هر کدام نقش یکی از شخصیت های فیلم را قبول کرده و به جای او دیالوگ های واقعی فیلم و یا دیالوگ ابداعی جایگزین را بیان می کنند. همچنین می توان با قطع صدای فیلم هیجان های شخصیت فیلم را حدس بزنیم که خوشحال یا ناراحت یا عصبانی است. این کار به افزایش هوش هیجانی کودک کمک بسیاری می کند.

## ۲ تماشای فیلم با صدای ضعیف



فیلم مدنظر را با صدای معمول و نسبتاً بالا پخش می‌کنیم و مسابقه "هر کی بهتر بشنوه" را برگزار می‌کنیم. به تدریج صدا را مرحله مرحله کم می‌کنیم تا جایی که به کمترین صدایی که قابل شنیدن باشد برسد و از کودک می‌خواهیم در مرحله نهایی با دقت بیشتری گوش کند و توانایی شنیداری او را تحسین می‌کنیم.

## ۳ درک محتوایی



ابتدا فیلم کوتاهی را پخش کرده و به همراه کودک تماشا می‌کنیم. سپس در مورد دیالوگ‌ها (مثلاً آقا فیل در فلان زمان چه گفت؟) یا در مورد تعداد شخصیت‌ها، روند قصه، آخر داستان، پیام فیلم و سایر جزئیات با کودک به گفت و گو می‌نشینیم.



**هدف:** تقویت حافظه تصویری، افزایش دقت و تمرکز، تقویت قدرت کلامی.

**شرح فعالیت:** از وسایل کوچک و بزرگ خانه استفاده کرده و با ایجاد تغییر در چینش، تعداد و موقعیت آن ها، دقت و حافظه کودک را بالا می بریم.

### ۱★ چی تغییر کرده؟



یک سری از وسایل داخل خانه و یا اسباب بازیهای کودک را جلوی او می گذاریم، تعداد بسته به سن کودک کم و زیاد می شود، مثلاً ۵ وسیله. چشم کودک را با یک چشم بند مناسب می بندیم، یک شی را برمی داریم و یا اضافه می کنیم. کودک با باز کردن چشم بند، باید بگوید چه چیزی تغییر کرده است و تا تمام شدن کل وسایل، بازی را ادامه می دهیم.

## ۲ چی بود چی بود



روی سطح مقوا تعداد زیادی خانه مربعی می کشیم و آن ها را با قیچی می بریم (تعداد متناسب با سن و توانایی کودک). روی هر خانه شی کوچک یا تصویرش را قرار می دهیم. به کودک اجازه می دهیم چند ثانیه (برحسب سن) تصویر روی خانه ها را مشاهده کند و به حافظه بسپارد. سپس روی تعدادی از آن ها، درپوش های رنگی را که از یک تا شش شماره گذاری شده (درب بطری های پلاستیکی، کاسه ای کوچک، لیوان یک بار مصرف و ...) قرار داده و با انداختن تاس، کودک می گوید زیر درپوش مرتبط به شماره تاس، چه چیزی پنهان بود؟

## ۳ کارت های مشابه



مقواهایی را به شکل های دلخواه با قیچی برش داده (تعداد زوج باشد)، روی آن ها با مداد شکل هایی مانند توپ، ماشین، کلاه، درخت و ... ترسیم می کنیم (کارت ها دو به دو مشابه باشند). همه کارت ها را درمقابل کودک روی زمین قرار می دهیم و بعد از مشاهده ی دقیق، آن ها را به پشت روی زمین می گذاریم. کودک باید کارت های مشابه را حدس زده و برگرداند.



## گام سی و نهم: بندهای رد کردنی

**هدف:** تقویت مهارت های دست ورزی، تقویت عضلات ظریف دست، افزایش دقت و تمرکز، هماهنگی چشم و دست.

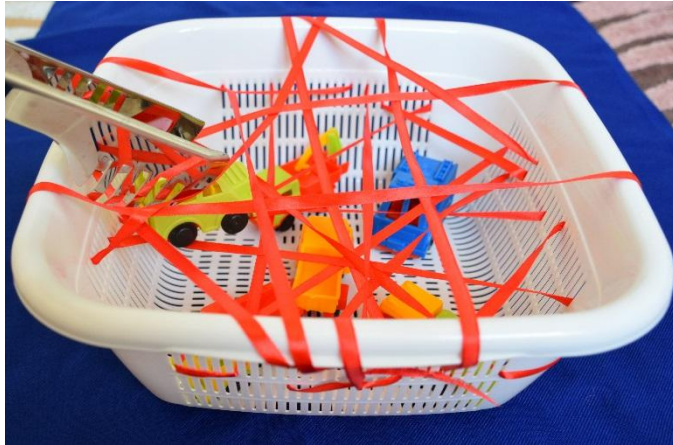
**شرح فعالیت:** از هر وسیله ی میان تهی که بند، روبان، نخ، کامو و ... از داخل آن قابل رد شدن باشد استفاده کرده و اسباب بازی های هیجان انگیز می سازیم.

### ۱★ مار پلاستیکی



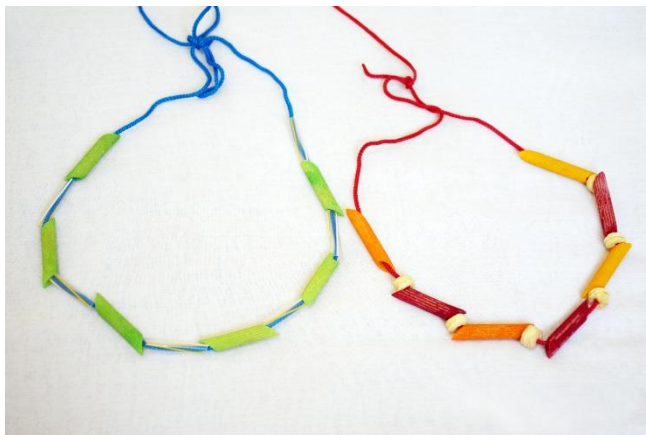
انتهای بطری آب یا درب آن را به وسیله یک جسم نوک تیز یا میخ داغ (توسط والدین) سوراخ کرده و بند را از آن رد کرده و هزارپا، مار یا ریسه های رنگی درست می کنیم. از لوله دستمال کاغذی رنگ شده که در ابعاد کوچک بریده ایم نیز می توان استفاده کرد.

## ۲ ★ تار عنكبوت



سبد پلاستیکی بزرگی را انتخاب کرده، بندی را از طرفین سوراخ ها رد می کنیم و در سطح بالای سبد، تار عنکبوت نمادین ایجاد می کنیم. کودک با استفاده از گیره یا انبر یا دست خود، اسباب بازی ها و وسایلی را که قبلا در سبد گذاشته بودیم و الان در زیر تارها پنهان شده اند، در می آورد.

## ۳ ★ بند رد کن



کودک نی های پلاستیکی را با قیچی خورد کرده و بند را از بین آنها رد کرده و گردن بند، آویز دیوار و ... می سازد (از ماکارانی فرم دار حلقه ای، دکمه، مهره و... نیز می توان برای رد کردن بند استفاده کرد).



**هدف:** تقویت عضلات ظریف دستی، افزایش دقت و تمرکز، افزایش خلاقیت، تقویت ارتباط کلامی و عاطفی.

**شرح فعالیت:** با استفاده از تصاویر موجود و یا ساخته شده بر روی سطوح مختلف زیر، پازل های جدید و خلاقانه می سازیم.

### ۱★ پازل چوب بستنی



ابتدا یک الگو روی کاغذ از یک تصویر ساده یا پیچیده (برحسب سن کودک) می کشیم. تعدادی چوب بستنی را کنار هم قرار داده و روی آنها تصویری رنگی مطابق با الگو، می کشیم (خود کودک نیز می تواند در کشیدن تصویر و رنگ آمیزی همکاری کند). سپس چوب بستنی ها را به هم ریخته و کودک پازل چوب بستنی را بر اساس الگوی پیش رو مرتب می کند.

## ۲ پازل نقاشی



به همراه کودک طرحی را روی مقوا یا کاغذ با مداد کشیده، سپس آن را به صورت‌های مختلف (نیم دایره، شکسته، مورب و ...) با قیچی برش می‌زنیم تا کودک بتواند پازل آن را به شکل اولیه بچیند. می‌توان علاوه بر نقاشی، از عکس‌های بزرگ و جذاب مجلات که جدا کرده‌ایم، نیز استفاده کرد. می‌توان از پازل‌های دو تکه ای برای سن های کمتر استفاده کرد.

## ۳ پازل عکس



عکس‌های خانوادگی را پرینت رنگی گرفته و برای محکم شدن، پشت آن را مقوای نازک و روی آن را چسب نواری پهن می چسبانیم. آن‌ها را مانند قطعات پازل با قیچی برش زده و از کودک می خواهیم پازل عکس را کامل کند (پدر یا مادر در حین کامل کردن پازل همراه کودک ویژگی های خوب هر فرد را بیان می کند و یا خاطراتی را تعریف می کند).