

بازی های کودکان یک تا سه سال



- کودکان 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 برچی 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، روسری 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 آن 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 آن 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 وکنجد و مواد غذایی این چینی 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 کم با هم رنگی 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 عروسکی برای کودک بازی کند.

- از کودک بخواهید سکه ها را داخل قلم 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.
- 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 فضا 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 توپ 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 توجه می کند مثلاً 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 پا را به اینه بچسبانید تا بیشتر توجه کند و بعد برای درست کردن پازل، ابتدا یکبار خودتان ادمک را درست کنید تا کودک ببیند بعد آن را خراب کنید و دوباره از نو بچینید و از کودک بخواهید فقط قطعه آخر 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 صفحه ی سوزنی و یا انواع پگ بورد در سایز های مختلف (آموزش اشکال، مفاهیم، رنگ ها، اندازه ها، تقویت حرکات ظریف، توجه). مثلاً چیدن انواع استوانه ها از بزرگ به کوچک در یک ردیف یا چیدن تمام استوانه های هم رنگ در یک ردیف بدون در نظر گرفتن سایز و اندازه آنها و یا قرار دادن مثلث، مربع، دایره در جای خود و...

- برای آموزش لگو ها، پازلها و پگ بوردها: ابتدا از نوع بسیار ساده و تکمیل شده ی آن استفاده کنید و تکمیل شده ی 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 تنهایی بچیند.

- این بازی راهی برای آرام کردن کودک در زمان شلوغ کاری و هیجان زیاد است: کودک درون جعبه کارتنی قرار می‌گیرد و در این فضای محصور روی کف و دیواره کارتن 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 مهارت های 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 شکلات ها 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 توپ‌های کوچک پلاستیکی را با فوت کردن درون نی از درون رول دستمال کاغذی عبور دهد. (فواید 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 می‌خواهیم در همین وضعیت که در حال حرکت است در یک بازی توپ‌گیری شرکت کند به این صورت که مادر توپ را برای کودک می‌اندازد و کودک باید توپ را بگیرد و آن را از خط وسط بدن خود عبور دهد و در طرف دیگرش روی زمین که سبد توپ قرار دارد بیندازد و در پایان تعداد توپ‌هایی که توانسته است در سبد بیندازد را می‌شماریم و به او امتیاز می‌دهیم. این بازی باعث تقویت یکپارچگی حسی، هماهنگی چشم و دست و توجه بینایی می‌شود.

- 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. (فواید: حفظ تعادل، تحریک حس وستیبولار و عمقی، عبور از خط وسط، هماهنگی دو طرفه، هماهنگی چشم و دست، توجه شنوایی)