

برنامج الحركة للأطفال بين 0 و3 سنوات



الأطفال لا يلعبون لأجل التعلم، بل
يتعلمون حينما يلعبون.
الحركة تفتح لهم أبواب الحياة

Prof. Dr. Renate Zimmer

الفهرس

كلمة تحية من عمدة بلدية بلم	4
مقدمة Prof. Dr. Renate Zimmer	5
تطوير الحركة	7-6
„الأطفال يريدون الحركة“ Karin Schaffner	9-8



ألعاب الحركة للأطفال الرضع والأطفال الصغار	19-10
--	-------



ألعاب الحركة للأطفال بعمر 1-3 سنوات	33-20
-------------------------------------	-------



ألعاب خاصة للراحة والاسترخاء	43-34
------------------------------	-------



أدوات اللعب لديها يوم عطلة	45-44
----------------------------	-------



ساحات للعب في بلدية بلم مناسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1-3 سنوات	54-46
---	-------



الأندية الرياضية	55
------------------	----

انطباعات عن مهرجانات ساحات اللعب في بلدية بلم	57-56
---	-------

شبكة المساعدة الوقائية في بلدية بلم.	58
--------------------------------------	----

نقول لكم شكرا !	59
-----------------	----

المصادر وحقوق النشر	59
---------------------	----



نتقدم لكم بجزيل الشكر.

أعطيت فكرة الحركة للأطفال بين سن 0 - 3 سنوات من قبل مؤسسة المجتمع المدني الموجودة بمدينة Osnabrück و قد قدمت المؤسسة أيضا التخطيطات اللازمة.

ونشكر الأستاذة Prof. Dr. Renate Zimmer على كلماتها التمهيدية حول موضوع الحركة وتقديم أفكار للعب لإنشاء هذه الفكرة.



الرجاء مسح لي

www.belm.de/bewegungsfibel

كلمة التحية

فقط أولئك الذين يتحركون يحرزون تقدما.



يولد الأطفال برغبة فطرية في التحرك.
الحركة هي بالنسبة لهم التعبير عن حماسهم
للحياة، فرحتهم في الوجود و- علامات على
حيويتهم.

هي بالنسبة للأطفال تعني أيضا اكتساب الخبرة،
أولا عن أنفسهم ثم حول الأشياء التي يحركونها أو
الأشياء التي تدفعهم للحركة. الحركة هي أساس
التعلم ومحرك التطور.

من خلال الحركة، يكتسب الطفل المزيد من الاستقلالية، يستكشف عن
طريقها محيطه، وذلك باستخدام جميع حواسه.

الحبو، الانزلاق والزحف - أولى وجوه الحركة - دورهم إعطاء الطفل
فرصة لإكتشاف مساحات جديدة، إكتشاف الأشياء التي تثير اهتمامه
وذاك بشكل مستقل. الأطفال الرضع والأطفال الصغار هم بطبيعتهم
وفطرتهم فضوليون.

الأسرة هي المكان الأولي الذي يتعلم فيه الطفل عاداته الحركية. من خلال
بيئة محفزة، أو من خلال خلق إمكانيات متعددة لتشجيعه على الحركة
في حياته اليومية.

يمكن للوالدين المساهمة بشكل كبير في تحسين الصحة ودعم تنمية
أبنائهم

ومع ذلك، يجب أن يكون الآباء شركاء وزملاء في اللعب. يمكن لهم أن
يعطوا اقتراحات، و أيضا المشاركة في اللعب، أو تجريب ألعاب جديدة
معهم.

أهم شيء هو المتعة والفرح الذي ينشأ عندما يلعب الآباء والأطفال معا.
بعض أفكار اللعب وضعت في هذا الكتيب، مشاركة طفلك اللعب لا
يتطلب الكثير من التحضير و المواد الخاصة.
إستمتع بحركة وبهجة أطفالك، هذا سيجعلك تبقى بصحة جيدة.

Prof. Renate Zimmer



من خلال العديد من الصفحات، قام مكتب
خدمة الأسرة والطفل في بلدية بيلم تحت
قيادة مديرتها التربوية Barbara Weber بتجميع
مجموعة متنوعة من الألعاب الرائعة. والنتيجة
هي مجموعة من الألعاب المتاحة للأطفال
الصغار.

هذه الألعاب مشهورة هنا في ألمانيا وبكل تأكيد
غير معروفة في الدول العربية.

خلال بحثنا، صادفنا أغنية عربية للأطفال أردنا أن نضيفها هنا. أتمنى
أن تكونو سعيدين بالعثور عليها هنا، سيكون من اللطيف تغنوها مع
أطفالكم وربما أيضا أن ترقصو على أنغامها معهم.

لأنه فقط عندما يتحرك الأطفال يمكنهم الإنفتاح على العالم و يسهل
عليهم التفتح الاجتماعي والتعرف على قدراتهم الخاصة وبالتالي تطوير
الثقة بالنفس.

الهدف الأساسي من الكتيب الصغير هو اللعب عن طريق الحركة مع
أطفالنا. الأطفال الذين يتحركون يكتشفون العالم.

آمل أن تستمتعوا بتصفح الكتيب وتتمكنو من اللعب مع أطفالكم.

Viktor Hermeler
Bürgermeister

تطور الحركية عند الطفل

18-9 شهراً



يتعلم الطفل المشي بحرية، عن طريق تمسك اليدين على الأثاث والجدران

18 شهراً



يمكن للطفل المشي بحرية على المروج، على الحقول و في الغابات

سنتين إلى ثلاث سنين



الطفل يتعامل مع جسده بأمان أكثر. يمكنه الجري وتسلك السلام.

سنتين، ثلاث سنين إلى 5 سنوات



تعلم القيادة مهم للغاية. يستطيع الطفل قيادة دراجة ثلاثية العجلات أو دراجة عادية.

من أربع إلى ست سنوات



معظم الأطفال في هذا العمر يحبون ركوب الدراجات ويريدون تعلم ركوبها.

نقطة مهمة:

الأطفال تتطور بشكل مختلف - كل بطريقته و- وتيرته الخاصة



3 شهور



الطفل يمكنه تحريك رأسه بنفسه، وذلك عندما يكن مستلقاً على بطنه أو عندما يتم إجلاسه على الركبتين.

7-3 شهور



بداية الدوران المستقل:
1. أولاً إلى الجانب،

2. ثم من على البطن إلى على الظهر
3. أخيراً من على الظهر إلى على البطن.

10-7 شهور



بداية الحركة المستقلة - كل طفل بطريقته الخاصة: الزحف، الحبو أو التحرك على الأطراف.

10 شهور



يمكن للطفل الجلوس بحرية وإستخدام كلتا اليدين للعب.

15-9 شهور



على الكراسي، أرجل الطاولة، الرفوف يحاول الطفل سحب نفسه على الكراسي، أرجل الطاولة، الرفوف والجدران لتعلم الوقوف



الأطفال يحبون الحركة

الأطفال يريدون التحرك، يستمتعون بممارسة الرياضة لأن هذه هي الطريقة التي يكتشفون بها العالم، الناس، الحيوانات، الزهور و- أشياء أخرى.



انهم يريدون الركض والقفز، التسلق و الدوران، الرقص، إحداث ضوضاء، و الغناء.

يريدون أيضا إكتشاف أجسادهم وحواسهم، حاسة الشام واللمس ويحبون تذوق الأطعمة الجديدة. علينا ترك الأطفال يستمتعون باكتشافاتهم الجديدة على مهلهم.



Karin Schaffner





ألعاب الحركة للأطفال الرضع والأطفال الصغار

الأطفال يحبون عندما يتم اللعب معهم و أن يكونون قادرين على التحرك بحرية في كل مكان. اللعب والحركة هما أمران يكونان معاً ويساعدون الأطفال على تطوير المهارات الخاصة بهم. يمكن للوالدين مساعدت أطفالهم والمتعة معهم.

عند اللعب مع الأطفال ، لا يكاد يكون هناك أي حدود للأفكار والألعاب.

كل ما يجعل الابوين و الأطفال يستمتعون و كذلك ما يمكنه فعله مع الرضع وفقا لعمرهم، هو جيد بالنسبة لهم. ومع ذلك، كلما كان الطفل أصغر سنا ، كلما كان أفضل الحركة معه.

ألعاب الحركة المذكورة هنا هي للأطفال الصغار، لكن يستمتع بها أيضا الأطفال بين 1-3، و- هم أيضا مناسبين للغناء. ويمكن استخدام الألحان الخاصة بها يمكن إيجادها أيضا على يوتيوب.





هذا هو الإبهام

هذا هو الإبهام.
(إظهار الإبهام و تحريكه)

إنه يحرك النباتات.
(إظهار السبابة أيضا)

إنه يجمعهم جميعا
(إظهار الوسطى)

يذهب بها إلى المنزل
(إظهار البنصر)

الخنصر الصغير الذي يأكلهم جميعاً
(إظهار إصبعك الصغير)
(دغدغة بطن الطفل باليد كلها)



هوب، هوب، هوب، حصان يركض.

هوب، هوب، هوب، هوب، حصان يركض.
(اركاب الطفل على حضنك)

فوق العصي والحجارة، ولكن لا تكسر
ساقيك.
(الحركات تصبح أقوى)

هوب، هوب، هوب، هوب، حصان يركض.
تب تب، لا ترميني!
(نفس الحركات كما هو أعلاه)

اغرس نباتاتك البرية،
الخيول، تفعل ذلك من أجلي.
تب تب، لا ترميني!



على الحقل الأخضر:

على الحقل الأخضر:
على الحقل الأخضر، هناك أرجوحة.
(خذ الطفل بين ذراعيك)

تتحرك تارة ببطء وتارة بسرعة
(تدوير الطفل ببطء ثم أسرع قليلا)
أدخل، انتظر! جميع الأطفال يدورون
بسرعة، على الأرجوحة.
(استدر مع الطفل بين ذراعيك)

أدخل، انتظر! جميع الأطفال يدورون
بسرعة، على الأرجوحة.
(مرة أخرى در مع الطفل)



هوب هوب يا فارس

هوب هوب يا فارس
(يجلس الطفل على رجليك، ووجهه ينظر إلى البالغ، وركبتيه تتحرك بشكل إيقاعي صعودا وهبوطا)

عندما يسقط، يصرخ.
إذا سقط في الخندق، الغربان تأكله. إذا كان يقع في المستنقع، يقول الفارس - Pluuuuuummmmps!

(الجزء العلوي من الجسم للطفل ينزلق بلطف إلى الأسفل قليلا)



يدي اختفت

يدي اختفت. لم أعد أملك أيادي بعد الآن.
(إخفاء اليدين وراء ظهرك)

هاهم يدي مرة أخرى.
(ترالالا) هاهم يدي مرة أخرى، هاهم يدي مرة أخرى.
(ترالالا)

(الأيدي مرة أخرى أمام الجسم تتحرك)
يمكن أيضا إخفاء الأنف والعينين والأذنين والأصابع والفم. الساقين تختبئ تحت البطانية.



الحلزون الصغير:

حلزون صغير، حلزون صغير.
يزحف لأعلى، يزحف لأعلى.

(الزحف على ذراعي الطفل مع أطراف أصابعك)

يزحف للأسفل مرة أخرى، يزحف أسفل مرة أخرى.

(الزحف أسفل ذراعي الطفل مع أطراف أصابعك)

دغدغة على البطن، يدغدغ على البطن / على القدم / الذراع / الركبة.

لعبة لطيفة بشكل خاص في حين أن الطفل يرقد عاريا على طاولة تغيير الملابس.



سفينة صغيرة على البحر

سفينة تدخل البحر
(الطفل يتكئ على حضنه)

يتأرجح ذهابا وإيابا.
عاصفة كبيرة قادمة
(تلمس الطفل بلطف على وجهه)

السفينة تسقط.
(إمالة الطفل برفق إلى الجانب)



ألعاب الحركة للأطفال الرضع والأطفال الصغار

ألعاب الحركة للأطفال الرضع والأطفال الصغار



هيمبلشن و بميلشن يتسلقان جبل مرتفع

هيمبلشن و بميلشن يتسلقان جبل مرتفع
(إبهاما اليدين يلعبان دور هيمبلشن و بميلشن،
يصعدان إلى أعلى الجبل)

هيمبلشن كان قزم بقبعة حمراء
(أمسك إبهام يد واحدة وقم على أنها تصعد إلى
أعلى)

و (بميلشن) كان قزما
(الإبهام اليد أخرى يتحرك)

بقوا هناك لفترة طويلة يحركون قبعاتهم.
(أطراف أصابع كلتا يديه معا على الرأس للإشارة إلى
القبة التي تتحرك ذهابا وإيابا)
ولكن بعد عدة أسابيع، زحفوا إلى الجبل.
(ضع إبهامك في قبضتك أو أخفي قبضاتك خلف
ظهرك)

هناك ينامون في سلام عميق. كن صامتا واستمع
جيدا!

(أهمس إلى طفلك مايلي؛ ثم ضع رأسك على
الأيدي المدمجة وقم بأصوات الشخير)

هوتاسا، هوتاسا، هيمبلشن و بميلشن عادوا!
(أظهار الإبهام مرة أخرى وتحريكهم)



قافية إصبع القدم

انظر إلى أصابع القدم انها كثيرة
هل أستطيع تحريكها؟
واحد كبير، واحد صغير، (لمس إصبع القدم
الكبير والصغير للطفل)

إنهم على القدم، والرجل على الساق.
(القدم و الساق يتحركان)

هل استيقظت الأصابع؟
تعال، سنلعب أيضا ونعمل الضجيج
بالقدمين!

الصوت صاخب جدا
(لمس رجلي الطفل)

أصابع قدم تطير صعودا وهبوطا، وتبقينا في
حركة دائمة.
الأصبع الكبير يتحرك ذهابا وإيابا.
انظر، هذا ليس صعبا.
وفي النهاية تقبل أصبع الطفل.





الرجال العشرة يتحركون كثيرا

الرجال العشرة يتحركون كثيرا، دهاباً وإياباً،
الرجال العشرة يتحركون كثيرا
ليس صعباً على الإطلاق (فنفس الوقت
تحريك جميع الأصابع بسرعة)

الرجال العشرة يتحركون كثيرا
تتحرك صعوداً وهبوطاً، عشرة رجال تتحرك
قليلاً تفعل ذلك مراراً وتكراراً.
(بكلتا اليدين إلى الأعلى و الأسفل)

الرجال العشرة يتحركون كثيرا
تتحرك في كل مكان، عشرة رجال تتحرك
قليلاً وهم ليسوا أغبياء.
(تحرك اليدين في شكل دائري)

الرجال العشرة يتحركون كثيرا
يبحثون عن مكان للاختباء، الرجال العشرة
يتحركون بهدوء ذهبوا في وقت واحد!
(إخفاء الأيدي وراء الظهر مرة أخرى)

الرجال العشرة يتحركون كثيرا
أصرخ بصوت عال «مرحى!»
الرجال العشرة يتحركون كثيرا
عادوا الآن.
(إظهار الأيدي مرة أخرى)



قزيم على الجبل

قزم صغير جداً يزحف على جبل.
(الزحف إلى رأس الطفل بأصابعك على
الجانب الأيسر من جسمه)

ثم ينزلق مرة أخرى بسعادة وببهجة.
(مع بطن اليد الانزلاق إلى أسفل الجانب
الآخر من جسم الطفل)



مثل العلم على البرج

مثل العلم على البرج، يمكن أن تنقلب
مع الرياح والعواصف، لذلك يجب أن
تدور يدي، أنه من دواعي سروري أن
نراها.

مثل العلم على السطح، يمكن أن تنقلب
إلى ضحك، لذلك يجب أن تدور يدي، أنه
من دواعي سروري أن نراها.
مثل العلم على العصا، يمكن أن تنقلب
قليلاً أو كثير، لذلك يجب أن تدور يدي،
أنه من دواعي سروري أن نراها.
(كلتا اليدين ترفع إلى الأعلى وتدور
فجميع النواحي)





ألعاب الحركة للأطفال بعمر 3-1 سنوات



ألعاب الحركة للأطفال بعمر 3-1 سنوات

إذا كان الطفل يقف بشكل أكثر أمناً على قدميه، الحركة تصبح أكثر أهمية. من خلال الحركة ، فإنه يختبر في هذه المرحلة من الحياة جسده. يتعلم كيفية التعامل معه ، لتقييمه، لأخذ الإشارات التي يجب ملاحظتها بعين الاعتبار. يكتسب المعرفة حول شكله الخارجي، حول القدرة على تحريك أجزاء الجسم كل وحدة على حدة.

Prof. Dr. Renate Zimmer

ألعاب الحركة التالية، يمكن لعبها مع الأطفال الآخرين، وهي أساس جيد لألعاب الأطفال.

أفكار اللعب مستوحاة من كتاب

Wilde Spiele zum Austoben. Durch Bewegung zur Ruhe kommen. Freiburg: Verlag Herder



Pfützen
schützen

Prof. Renate
Zimmer





العاب الحركة للأطفال بعمر
3-1 سنوات

فرس علي ينام في الإسطبل

«تجمع الأم يديها مع بعضهما و-تضعهما على
جانب رأسها وتصدر أصوات الشخير»

بينما علي يزدرد الحلوى
«يصد هنا أصوات أكل
مزعجة»

جاءه فارس فسرق الفرس
ثم اختبأ في الغابة
البعيدة

«يقوم هنا بوضع يديه علي
جبهته ويحوم يمينا ويسارا»

في الغابة البعيدة
هاهو علي يبحث في
الإسطبل

فلم يجد الفرس هناك
«تحرك هنا كتفيتها إلى الأعلى لتبين للطفل أن
الفرس غير موجود»

ذهب علي إلى الغابة البعيدة
فوجد هناك الفرس المفقودة
ركب علي ركبة الفرسان

«تحرك هنا الجزء الأعلى من جسمها لتقوم
بحركة الحصان عندما يجري»

ففرح به فرحة الأبطال
«ترفع هنا يديها إلى الأعلى وتضحك مع طفلها»
«مع كل حركة تحاول الأم جعل الطفل يقلدها»



شاحنة السحب:

الطفل يجلس أو يرقد علي بطانية من الصوف، أحد
الوالدين يمسك بالبطانية ويسحب الطفل حول
الغرفة.

علي البطانية، لا يمكنك مجرد الجلوس أو الاستلقاء
من بطبيعة الحال، ولكن أيضا الركوع وحتى
الوقوف - ثم محاولة الحفاظ على التوازن، وهذا
تمرين صعب للغاية. خاصة عند البدء و التوقف
يكون السقوط سهلا.

عند اللعب يقوم الساحب بأصوات مثل شاحنة
السحب، مثل التزمير، الكبح و أصوات
محرك السيارة



عملاق الشخير:

العملاق من الغابة المسحورة (في البداية شخص بالغ)
متعب جدا ينام بشكل مريح علي الغطاء و يشخر
بشكل مريب. القزم، من ناحية أخرى (الطفل) يرغب
في اللعب مع العملاق و يدغدغه لمحاولة إيقاظه.

بعد وقتٍ وجيز. يستيقظ العملاق ويصرخ «العملاق
ينطلق»، هنا يحاول

الطفل الهرب والإختباء

من العملاق في الجانب

الأخر من الغرفة حتي

لا يقبض عليه العملاق.

بعدها ممكن تغيير

الأدوار.



ألعاب الحركة للأطفال بعمر
3-1 سنوات



«مرحباً بكم» في كل العالم:

لكل بلد تحياتهم الخاصة بهم كل بطريقة مختلفة. في البلدان الآسيوية، علي سبيل المثال. لا يحيون بعضهم، يضعون فقط أيديهم معا و ينحنون لبعضهم البعض. في بلدان أخرى، يحيون بعضهم باليدين أو يعانقون بعضهم البعض. في هذه اللعبة يتم تعلم طرق السلام في بعض أنحاء العالم من خلال عمل رحلة صغيرة مع طفلك حول العالم. بمجرد التعرف على بعض أنواع السلام فهذا يشكل للأطفال طريقة مريحة للتعلم.

هنا يحاول الطفل تحية والديه بأنواع مختلفة من التحيات.

- التصفيق على اليدين

- تقديم القدمين

- بات نفسك على ظهره لمس الأكتاف باليدين

- لمس الظهرين مع بعضهما البعض

- التلامس بالأنف

- السحب على شحمة الأذن

- ضرب قبضات اليد ضد بعضها البعض

- التلويح، الخ..

هذه اللعبة يمكن تجربتها مع بعض الموسيقى. مع إشتغال الموسيقى، يتمشى الطفل فـالغرفة لإكتشاف البلد، وما إن تتوقف الموسيقى حتى يحاول الطفل تحية أبائه بالطريقة التي تعلمها.



القزم، الفأر والفيل:

فيل وفأر
(تقليد خرطوم الفيل وأنف الفأر)

ذهبا لإكتشاف العالم
(تدوس على قدميك وترسم الكرة الأرضية بيديك)

ثم هنا جبل كبير
(ارفع يديك)

وفوقه
(إبهام اليد اليمنى
يضغط على اليد
اليسرى)

هناك قزم جالس
(باليدين رسم قبعة قزم
على الرأس)

هل أنت هناك فوق
فالمنزل؟

(باليدين اعمل بوق على الفم وبصوت عال)

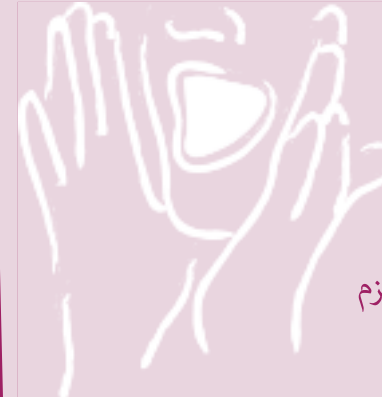
نعم نعم قال القزم الصغير
(باليدين رسم قبعة قزم على الرأس، والقيام بحركة
موافقة بالرأس)

نزل القزم من الجبل
(تحريك إبهام و- وسطى اليد اليمنى على الذراع
اليسرى)

قزم، فأر وفيل
(قبعة قزم، أنف مدبذب و- خرطوم)

اصبحوا أصدقاء حميمين حميمين
(تمثيل ذهابا وإيابا مع أصدقاء اللعب على اليمين و
الشمال)

ثم ذهبوا جرياً إلى البيت
(تحريك الرجلين بسرعة)





الملكة تأمركم:

الكبار يلعبون أولاً دور الملكة.
يأمرون الأولاد بالتحرك على حسب المواضيع التي يختارونها و يريدون فعلها في مملكتهم.
و هذا من خلال ذكر أسماء أنشطة معينة ثم يوضح بإيجاز الموضوع. بعد ذلك، يقوم الأطفال بتتبع أوامر الملكة عن طريق إعادة ماتفعله الملكة لكن فقط بالحركة، أي من دون صوت.
عندما تقول الملكة مثلاً (قفز)، على الأولاد أن يقفزوا كما امرتهم هي بذلك.
أول الأمر، تكون الحركات مكثفة مثل القفز، المشي على الركب أو الجري.

تصبح الأنشطة تدريجياً أكثر هدوءاً، مثل المشي بهدوء، والزحف على الأرض، هز الذراع، هز الساقين، والجلوس، والاستلقاء، والتأوب، وإغلاق العينين، التنفس بعمق أو النوم.

ويتبع ذلك فترة من الهدوء ومن ثم يمكن عكس الأدوار.
من أجل أن يكون من السهل التعرف على من الذي يشغل دور الملكة، ترتدي هذه الأخيرة تاجاً على الرأس. يمكن أن يكون هذا التاج من صنع يدوي تكون وسادة صغيرة توضع على الرأس.



سيارات الموسم:

هذه اللعبة تلعب من الأفضل مع عدة أطفال . للقيام بذلك، يتم وضع وسائل سميكة تحت قمصان الأطفال، من الخلف في السراويل أو في أي مكان آخر يريدونه. الأطفال هنا يلعبون دور سيارات الموسم.

تقوم السيارات أولاً بالدوران في الغرفة مع محاولة عدم لمس أي شيء فيها. وبعد وقت وجيز تعطى الإشارة بأن يحاولون مضايقة بعضهم البعض ودفع بعضهم البعض، ولأن لديهم وسائل حولهم حتى وإن سقطوا لن يؤدوا أنفسهم.

يمكنهم أيضاً أن يسوق إلى الخلف. وما أن تعطوهم الإشارة، يبدأون أن يسوقوا على إختلاف الإشارة، فمرة يسرعون ومرة يسوقون فجميع الإتجاهات. وفي الأخير من أجل قليل من الراحة تعطوهم الإشارة بالرجوع إلى محطة الإنطلاق.





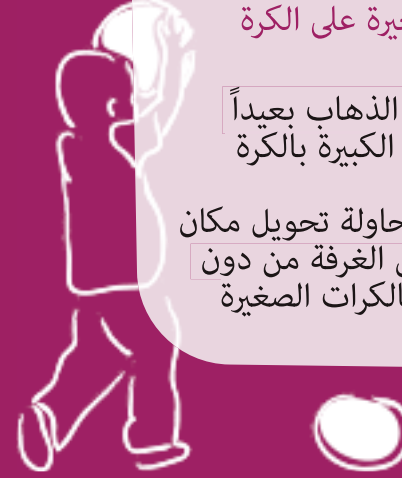
العاب الحركة للأطفال بعمر
3-1 سنوات

قيادة الكرة:

الطفل يلقي الكرات الصغيرة على الكرة الكبيرة ويحاول لمسها.

إلى أي مدى يمكن للطفل الذهاب بعيداً مع قدرته على لمس الكرة الكبيرة بالكرة الصغيرة؟

بعد ذلك، يمكن للطفل محاولة تحويل مكان الكرة الكبيرة إلى زاوية من الغرفة من دون لمسها، أي فقط بضربها بالكرات الصغيرة.



إيجاد الوسادة:

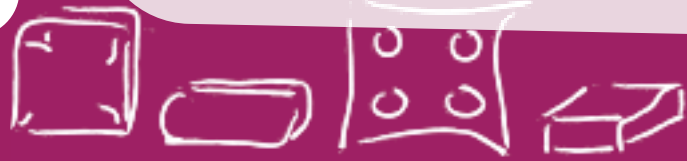
يختار الطفل وسادة و يحاول أن يتذكر بالضبط كيف تبدو، و كيف شكلها وحجمها ... بعد ذلك يتم وضع الوسادة في مكان ما على الأرض بين وسادات أخريات .

بين الوسائد يترك مسافة كافية بحيث يمكن الطفل المشي بين جميع الوسائد، - عن طريق تخطي الوسائد، في منحنيات ضيقة أو واسعة-.

تعطى إشارة من أحد الوالدين، ثم يجب على الطفل إيجاد وسادته. بعد ذلك يتم تبديل الأدوار..

هل يجد الطفل وسادته مرة أخرى؟

كيف تعرف الطفل على وسادته؟



ندفة الثلج:

الأطفال يلعبون ندفة الثلج التي تدور في الهواء، تطفو و تطير. يتساقط الثلج (الأطفال) بلطف على الأرض و يضلون مستلقين. ثم تأتي عاصفة من الرياح وتعبث برقائق الثلج، ثم يقوم الأطفال بالدوران والقفز والجري.

ثم تصبح الرياح أكثر هدوءاً. يتساقط الثلج (الأطفال) ببطء مرة أخرى على الأرض. يمكن للبالغين أيضاً استخدام بعض الأصوات الموسيقية في كل مرحلة من المراحل.



اصطياد الذباب من الجو:

الطفل يتخيل أن فوق رأسه ذباب ويصدر صوت الأزيز. يحاول الطفل الإمساك بالذباب. للقيام بذلك، يجب أن يمد الطفل يديه إلى الأعلى مع محاولة الإمساك بالذباب.

يمكن للطفل أن ينزل يديه إلى الأسفل من أجل أخذ قسط من الراحة.

هناك فوق رأس الطفل دبابة أخرى، هل يستطيع اللحاق بها؟



العاب الحركة للأطفال بعمر
3-1 سنوات

اصطياد الثعابين:

الطفل يحصل على حبل في اليد يمشي في الغرفة ويحاول رسم تعرجات على الأرض و هو يركض (كأن الحبل أفعى). يحاول اللاعيبين الآخرين ركل الحبل بالرجلين. عندما ينجح احدهم في ركل الحبل (الأفعى) يحصل على الحبل وتغير الأدوار. بعد ذلك تأخذ الثعابين قسطاً من الراحة، تستلقي على الأرض تحت أشعة الشمس، تقوم بالدوران على نفسها وترتاح قليلاً.



الرقص على الرمال الساخنة:

الطفل يتخيل أن الشمس كانت مشرقة اليوم كله و الرمال على الشاطئ ساخنة جداً لدرجة أنك بالكاد يمكن أن تدخل حافي القدمين.

هذا هو السبب في أن جميع زوار الشاطئ يحركون أرجلهم بسرعة كبيرة على المكان فقط لكي لا تحترق اقدامهم.

ثم فجأة تأتي موجة - يصرخ واحد من الكبار «الماء» - و تتبرد الرمال . الآن يمكن للأطفال حتى الاستلقاء والاسترخاء لفترة من الوقت. حتى تجعل الشمس الرمال ساخنة مرة أخرى.



العاب الحركة للأطفال بعمر
3-1 سنوات

الحيوانات المسحورة:

يلعب الطفل في الغرفة ويتحركون، يلعبون دور حيوانات مختلفة. يلعب الكبار دور ساحر أو ساحرة الذي يمكن تحويل الطفل إلى حيوان مختلف عن طريق الصراخ، يمكن تحويل الطفل إلى حيوان يصرخ بصوت عال أو هادئ، يقوم بحركات سريعة أو بطيئة، أو إلى حيوانات ذات أقدام كبيرة أو صغيرة (مثلاً. الفيلة، الفئران، الضفادع، والفراشات، النحل، الكنغر، الخ.).

أخيراً يختار الطفل حيوانات بطيئة الحركة للتحويل إليها لكي يرتاح من الإرهاق، مثلاً السلحفاة التي بالكاد لديها أي وظيفة. أيضاً الحلزون يزحف ببطء شديد.



ضرب أجزاء الجسم:

الطفل وزملاء اللعب لديهم وسائل يرمونها على بعضهم البعض. يجب أن يقوم الأطفال بضرب فقط بعض الأماكن معينة من الجسم الالعيبين الآخرين.

أحد اللاعيبين يحدد مكان معين لمهاجمته (يفضل القدمين والظهر والفخذين، وليس الرأس أو الوجه) و كل يحاول الطفل لمس الجزء المحدد بالوسادة.

يتم استخدام الوسائد مراراً وتكراراً رفعها من الأرض من الأرض و القاؤها مرة أخرى. و من يريد أن يأخذ استراحة، يجلس على الجانب.





العاب الحركة للأطفال بعمر
3-1 سنوات

سحر الصحف:

الأب والأم والطفل لديهم صحيفة في اليد. الصحيفة المسحورة تصبح في بعض الأحيان سقف للحماية من الشمس والمطر، وأحياناً أخرى تصبح بركة من الماء، ثم مرة أخرى طوق يمكنه السباحة عبر الماء.

كل فكرة سحرية ترتبط بالحركة: الجميع يلمس الصحيفة من ركنين، يثبتونه على الرأس و يتحركون من خلال الغرفة كلها. الصحيفة هي الآن مثل سقف فوق رأسك. كلما أسرعوا في الركض، كلما زاد تردد الصحيفة. إذا تحولت الصحيفة إلى بركة من الماء، فإنه تقع على الأرض ويمكنك القفز فوقها.

يأخذ اللاعبون قسطاً من الراحة وينامون على الأرض، يمكنهم حكاية قصة صغيرة في وقت الراحة.



إسقاط الأبراج :

يبنى الطفل على طاولة أبراج من أكواب أو علب. يحاول الطفل استخدام كرة لضرب البرج. المسافة إلى البرج يحددها الطفل بنفسه. إذا لمس الأبراج وإنهارت انهارت، يعيد بناءها من جديد.



رمي، تدبذب و نفخ: كلنا معاً :

مع الطفل، سنتعلم كيفية تحريك مواد مختلفة مثل الكرة اللينة الخفيفة. قطعة قماش الشيفون أو البالون. ممكن للكرة أن تتدحرج على الأرض، يمكنك رميها أو حملها عليا. قطعة قماش الشيفون يطير في الهواء عند رميه أو يتحرك في الأرض عند النفخ عليه. كيف يطير البالون، كيف يطفو القماش؟ معاً يمكننا التفكير في كيفية تحريك الأمور أي أجزاء من الجسم يمكن استخدامها؟





ألعاب خاصة للراحة والاسترخاء

«بعد فترة مكثفة من الحركة، الأطفال عادة ما يكون لهم حاجة طبيعية للاسترخاء. يثم النظر إلى التمارين الصامتة وألعاب الاسترخاء على أنها مفيدة بشكل خاص». الأستاذ

الدكتور Renate Zimmer

تدليك الجسم مع القليل من الزيت وربما الموسيقى الهادئة في الخلفية يكون مهدئا جدا للجسد والعقل والروح. قراءة قصة مفضلة أو كتاب بصوت عال هو مفيد جداً. تصور ذاتي لقصة خيالية صغيرة تتناسب مع عمر الطفل و تكون من وحي خياله، ربما حتى من الألعاب السابقة التي لعبها، هذا يحبه الأطفال كثيراً، و يجذبهم بسحرية ويجعلهم منتبهين جداً.

المزيد من الاقتراحات للراحة والاسترخاء يمكنك العثور عليها على الصفحات التالية.





القنفذ في الحديقة:

مع كرة القنفذ يتم إجراء التدليك و في نفس الوقت حكاية قصة متماشية مع التدليك. يستلقي الطفل على البطن و تبدأ عملية التدليك. تحكي القصة عن قنفذ يجوب أرجاء الحديقة ويبحث عن الطعام، ثم يجد أشياء كثيرة يأكلها.

«... القنفذ يتجول، يركض هنا وهناك ويشم في زوايا مختلفة من الحديقة.

(في نفس الوقت يتم تدليك الطفل على ظهره)

إنه جائع جدا ويبحث عن الطعام. ماذا تحب القنفذ أن تأكل؟ القنفذ وجد أشياء كثيرة لأكلها مثل التفاح والمكسرات في العشب.

(نضغط بيد واحدة أو إصبع واحد عدة مرات على ظهره)

ولكن أيضا ديدان الأرض، التي يسحبها من تحت التراب، هي لذيذة جدا

(في نفس الوقت رسم أثر خطوط الثعبان على ظهره).

يقترّب القنفذ من سياج الحديقة و يجد ثقباً في الخشب يمر من خلاله، يتدحرج القنفذ أسفل الهضبة، ويبحث من جديد عن أطعمة أخرى.

(في نفس الوقت يتم تدليك الطفل على الجسم كله)

لكن بعد وقت قصير، يجد القنفذ الحديقة مرة أخرى، يتسلق الهضبة ويعود إلى الحديقة عبر تسلق الجبل.

(في نفس الوقت يتم تدليك الطفل على ظهره).

يذهب القنفذ بعدها إلى جحره كي يستريح وينام في سبات عميق إلى نهاية فصل الشتاء.

يحدد الطفل قوة ضغط الكرة على ظهره، ويقول في أي مكان كان الضغط جيدة أم لا.



النعاس يستيقظ:

يرقد الطفل على بطانية على الأرض. يتخيل أنه نائم على الفراش ولا يريد أن يستيقظ يقوم أحد الأباء بمساعدته ويحدثه :

«تخيل أنك نائم ولا تريد الاستيقاظ. لكنك لا تشعر بالرغبة في الخروج من السرير الدافئ. إنه مريح جدا، لين ودافئ. يحاول الطفل الآن مد ذراعيه محاولة الاستيقاظ، لكن وتسقط ذراعيه مرة أخرى على الفراش من شدة التعب».

حسنا، يمكنك البقاء في سريرك لفترة من الوقت، أغلق عينيك مرة أخرى.

يحاول الساق الايمن الخروج من السرير، ويمتد إلى اتجاهات مختلفة، ولكن لا يقدر أيضا الخروج ويسقط مرة أخرى.

حسنا، يمكنك البقاء في سريرك لفترة من الوقت. والآن يحاول جميع أعضاء الجسد الخروج من السرير، لكن لا جدوى، يصيب الكسل الولد وينام مرة أخرى ولكن في النهاية، تستسلم اليدان والرجلان ويستطيع الطفل النهوض.





وأخيرا، تطلّى الصلصة على العجين.
(المسح باليدين على الظهر)

يتم تسخين الفرن ويتم دفع الكعكة فيه.
(أفرك يديك بإحكام جدا على بعضها البعض إلى
أن يصيرا ساخنتين و ضعهما بسرعة على ظهره)
عندما تكون الكعكة جاهزة، يتم تقطيعها إلى
قطع.

(بإصبع واحد يتم التقسيم على ظهر الطفل)
وأخيرا، يجب تنظيف صينية الخبز.
(تمسيد الظهر بيديك).

التعرف على الوسادة:

يضع الطفل وسادته المفضلة مع
وسائد أخرى موضوعة على الأرض ،
والتي تختلف بشكل جيد في الحجم
والهيكل

دع. يجلس على الأرض ويغلق عينيه.
مختلف

تعطى الوسائد للطفل الواحد تلو
الأخر.



خبز الكعكة:

يتكئ الطفل على بطنه على قاعدة مريحة. الأم
أو الأب هم الخبازون ويسمح لهم بعمل عجينة
كعكة على ظهر الطفل: يتم أولا غربلة الدقيق في
وعاء.

تطيل بأطراف الأصابع على ظهر الطفل.
ثم يتم ضرب البيضة وخلطها مع الدقيق.
(ضرب طفيف بقبضة اليد على ظهر الطفل)

الآن يتم إضافة بعض الحليب ويخلط.
(حركات دائرية بكلتا اليدين)

يجب أن تكون العجينة حلوة، لذلك يجب إضافة
السكر.

(اضغط بخفة مع أطراف أصابعك)

جميع المكونات تعجن معا.
(تدليك وعجن على ظهر الطفل)

الآن يتم طرح العجين.
(لف الساعد ذهابا وإيابا على ظهره)

بحيث لا تتكون فقاعات على العجين، يتم تقبه في
عدة أماكن بالشوكة.

(وخز طفيف على ظهره مع اثنين من أطراف
الأصابع - في أماكن مختلفة)

وبطبيعة الحال، العجين لا يزال بحاجة إلى أن
يجشى:

بقطع التفاح أو الخوخ.

(اضغط على إبهام كل يد على ظهره)





ألعاب خاصة للراحة والاسترخاء

زهرة ذابلة:

يقف الطفل في الغرفة ويتخيل نفسه زهرة.

«تخيل أنك زهرة تزهر بشكل جميل لفترة قصيرة ثم تنهار مرة أخرى مثل الخزامى التي لديها القليل من الماء. أوراقهم تذبل، تنهار و تميل نحو الأرض. ثم يصب عليها الماء وتزهر مرة أخرى».

يمثل الطفل الزهرة أثناء وقوفه. الذراعين واليدين هي أوراقها، والتي يتم رفعها عندما تزهر الوردة وتسقط إلى الجانب عند الذبول. يتم سقي الزهرة عدة مرات. للقيام بذلك ، يمكن للبالغين صب الماء رمزيا على الطفل.



المشي في الغابة:

يرقد الطفل بشكل مريح في زاوية في الغرفة، على الأريكة أو على بطانية ويتصور أنه يقوم برحلة إلى الغابة. الغابة - هي ظهر الطفل. في الطريق إلى الغابة يمكنك رؤية أولى الحيوانات.

هنا يعبر الكثير من النمل على الطريق. (يقوم الشخص البالغ بحركات سريعة على ظهر الطفل بأطراف أصابعه)

يتم مسح النمل بعناية من الطريق بحيث لا يتم ركلها. (حركات التمسيد بكلتا اليدين على الظهر)

يقفز جندب على المسار ويقفز قفزات كبيرة.

(بكلتا اليدين يتم تقليد قفزات على ظهر الطفل)

على طول الطريق، بعض ديدان الأرض قد تعرجت خارج الأرض.

(مع السبابة على الرقبة والكتفين تمثيل ديدان الأرض المتعرجة)

السنباب يركض حتى جذع الشجرة.

(يتم تقليد حركات الركض السريع مع راحة اليدين)

فجأة يركض الحصان.

(مع الأيدي المسطحة الركض على الظهر)

النمل يركض بعصية إلى منزله.

(اضغط سريعا بأطراف أصابعك)

والآن عاد السلام إلى الغابة. تشرق الشمس، وتذهب الحيوانات للقيولة.

(إبقاء اليدين على ظهر الطفل لفترة)



ألعاب خاصة للراحة والاسترخاء



رجل الثلج الذائب:

يتم تنفيذ هذه اللعبة واقفا.
الطفل يتخيل نفسه «رجل الثلج في فصل الشتاء البارد».

يدعم البالغ هذه الفكرة بتعليماته:
رجل الثلج يقف بفخر ويستقيم تماما تحت أشعة الشمس. في يد واحدة لديه مكنسة، من الجهة الأخرى يضغط بيده على وركه. لكن شمس منتصف النهار حارة على رجل الثلج المسكين.

يبدأ ببطء في الذوبان ، تسقط أول قطرات الماء على الأرض.

ثم يسقط المكنسة، حتى اليد لم تعد تستطيع دعمه.

رجل الثلج يصبح أصغر وأصغر حتى يغرق أخيرا في الأرض.

قصة بسيطة يمكن للطفل أن يرويها بعد ذلك ويمكن للوالدين لعب دور رجل الثلج.



حالة الطقس

طفل يرقد على الأرض على بطنه. يتخيل أن المساء حل ويتم عرض توقعات الطقس على شاشة التلفزيون. على ظهر الطفل، يقدم الكبار تقرير الطقس.
«تحريك أطراف الأصابع على ظهر الطفل لتمثيل قطرات الشتاء».

« حركات الأصابع ترتفع حدها».

المطر يتساقط بسرعة أكبر.
«لمس على ظهر الطفل بالكف»

هنا تشكلت بقعة من المياه.
«لمس ظهر الطفل بلطف».

تشرق الشمس وتجف القطرات.
عاصفة رعدية قادمة: يمكنك بالفعل سماع الرعد.
(تطيل طفيف بالقبضات على ظهره).
الآن يمكنك رؤية البرق.

«تحريك رؤوس الأصابع على ظهر الطفل »

والآن المطر صار كثيرا كأنك تسمع تصفيقا بالأيدي.
«جميع الأصابع تتحرك على ظهره».

الآن يمكنك رؤية البرق.

«تحريك رؤوس الأصابع على ظهر الطفل »

والآن المطر صار كثيرا كأنك تسمع تصفيقا بالأيدي.
«جميع الأصابع تتحرك على ظهره».

ولكن سرعان ما تتحرك الغيوم السوداء بعيدا والشمس الدافئة تظهر مرة أخرى.
«جميع الأصابع تتحرك على ظهر الطفل».





أدوات اللعب تجعل من اليوم كالعطلة:

العديد من غرف الأطفال مجهزة بشكل جيد مع مجموعة واسعة من مواد اللعب. وهذا غالبا ما يؤدي إلى الإحساس بالزائد عند الأطفال.

وأولئك الذين لديهم خيار كبير يصعب عليهم للاختيار. يوم واحد في الأسبوع بدون ألعاب يمنح الأطفال الفرصة ليعيشوا خيالهم ويكتشفوا العالم من جديد.

فكرة يوم خال من الألعاب يمكن أن توفر مرة أخرى المزيد من الإثارة في غرفة الأطفال.

أولا، اعتمادا على عمر الطفل، يتم إختيار يوم من أيام الأسبوع يوم عطلة خال من الألعاب ويتم وضع اللعب كاملة في صندوق أو ما شابه ذلك بمساعدة الطفل في يوم ما قبل العطلة. يجب أن يكون لدى الطفل ما يكفي من الأشياء اليومية المتاحة للعب.

يمكن إستخدام الوسائد والبطانيات لبناء أكشاك. ألعاب الأدوار هي أيضا جميلة جدا ويحبها الأطفال. ويمكن استخدام أواني الطبخ لإحياء حفل موسيقي.

في البداية ، يمكن أن يكون هذا النوع من اللعب غير مألوف ومزعج للطفل ، مما يثير الملل. ولكن أيضا الملل مهم للتنمية الجيدة للطفل، ويحفز في نهاية المطاف الخيال والإبداع ويجعله متحمساً أكثر للعبة المفضلة في اليوم التالي.

ووراء ذلك أيضا فكرة أن الأطفال أقل عرضة للإدمان في حياتهم اللاحقة إذا أتاحت لهم الفرصة لتطوير مهارات الإبداع والتواصل في سن مبكرة.

Bild pixabay Kind Fahrradhelm





ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال

Belm: Spiel- und Bolzplatz Am Anger

معدات:

لعبة تسلق خشبية، أرجوحة، قوس التسلق،
شريط التمدد مصنوعة من الصلب، مقاعد،
مكان للعب بالرمال



Belm: Spielplatz Wagnerstraße

معدات:

معدات اللعب على الرمل، تسلق الشبكة، منزل
خشبي مع عناصر التسلق، ٢ مناشير، مقاعد.



ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال

Belm: Spielplatz Grundschule Belm

معدات:

عناصر التسلق المصنوعة من
الحديد، وملعب صغير مع
بوابات صغيرة، لعبة التوازن،
أرجوحة، هرم مقعد،
معدات اللعب على الرمل.



Belm: Spielplatz Pestalozzi- straße/Schweizerstraße

معدات:

أرجوحة مزدوجة، حفرة رملية،
تنس الطاولة، مقاعد،



Belm: Kurt-Schumacher-Straße/Grenzweg

معدات:

قوس التسلق، قضبان
التمدد، أنابيب
الزحف، حفرة رملية،
مقاعد، أرجوحة.





ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال

Belm: Spielplatz Im Butenfelde

معدات:
شبكة تسلق كبيرة مع الشريحة ،
أرجوحة مزدوجة ، مناشير



Belm-Powe: Spielplatz Finkenweg

معدات:
شبكة تسلق العنكبوت ، صخور ، الأرجوحة الممتكنة



ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال

Belm: Spielplatz Wahner Hof

معدات:
مكان اللعب على
الرمل الباركور،
الصخور، مقاعد.



Belm-Powe: Placken Ellern

معدات:
أرجوحة، مقاعد،



Belm-Powe: Stettiner Platz

معدات:
أرجوحة مزدوجة، ٤
مناشير، ٣ معدات اللياقة
البدنية لكبار السن





Belm-Powe:
**Spielplatz Rembrandtstraße/
Albrecht-Dürer-Straße**

معدات:

حفرة رملية، أنبوب الزحف، مقاعد، مسار موازنة
ضخمة، الترامبولين



Belm-Icker:
**Spielplatz
Am Hang**

معدات:

منزل صغير قابل
للتسلق، إطار
التسلق مع الحبال،
حلقات معلقة،
متارجه، حفر
رملية، شباك كرة
قدم، أرجوحة
الإطارات



Belm-Icker:
Auf dem Berge/Gerdingsfeld

معدات:

معدات التسلق، أرجوحة مزدوجة،
قضيب التمدد المزدوج.



Belm-Icker:
Spielplatz Pastor-Meyer-Weg

معدات:

أرجوحة مزدوجة، تركيبة التسلق، أنبوب
خرساني، حفرة رملية، منشأة رياضية: كوخ
شواء، ملعب الكرة الطائرة، طوق كرة
السلة، ملعب كرة القدم مع مرميين





ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال

Belm-Vehrte: Spielplatz An der Egge

معدات:
قوس التسلق، إطار تسلق صغير، أرجوحة
لعدة أطفال ، حفرة رملية.



Belm-Vehrte: Spielplatz Erlenweg

معدات:
تسلق الإطار مع الحبال، ممر المشي
متذبذب، منزل خشبي مع عناصر التسلق



ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال

Belm-Vehrte: Spielplatz Eichen- grund/Nelkenweg

معدات:
أرجوحة للأطفال مع
كوخ صغير للعب
كرسي دائري حول
شجرة، مساحة ترابية
للجلوس، أرجوانة، مكان
للعب كرة القدم، أروح
مزدوجة، مكان لعب
كرة السلة، وطويلة
لعب البنجبونغ.



Belm-Vehrte: Spielplatz Grundschule Vehrte

معدات:
برج التسلق المتكاملة، مقاعد للجلوس دائرية حول
الشجرة، مساحة رملية للجلو، اطارات توازن، مرمى للعب
الكرة ، أرجوحة مزدوجة ، طوق كرة السلة ، تنس الطاولة





الأندية الرياضية



Foto: Sportverein SUS-Vehrte

الأندية الرياضية

SV Concordia Belm-Powe



Heideweg 25
49191 Belm
Tel.: 05406-898777
Fax: 05406-898977
E-Mail: geschaeftsstelle@svc-belm-powe.de
Montags und mittwochs
von 18:00 – 20:00 Uhr



Sportverein SUS-Vehrte

Spiel- und Sport 1920 e.V. Vehrte
Farnbrink 38a, 49191 Belm-Vehrte
Tel.: 05406-8060862
E-Mail: sport@sus-vehrte.de
Internet: www.sus-vehrte.de

Belm-Vehrte: Spielplatz Rosenstraße



معدات:
رمل للعب
أرجوحة مزدوجة،
متأرجحة للأطفال
الصغار، مجال
تعلم التسلق

Belm-Vehrte: Spielplatz Steinweg



معدات:
مكان للمشى
المتذبذب، رمل
للعب، 3 أقطاب
الجمباز، أرجوحة
مزدوجة

Belm-Haltern: Spielplatz Wellenstraße

معدات:
مكان للعب بالرمال، مجال للتسلق، أرجوانة، أرجوحة
مزدوجة، مجال للتزحلق، مرمى لكرة القدم.



ساحات للعب في بلدية بلم
مناسبة للأطفال



شبكة المساعدات الإستباقية

تلتزم شبكة المساعدة المبكرة لعائلات بيلم في معاونتها مع أطفالها الصغار، وهي من كان لها فكرة هذا الكتاب.

ونحن نتطلع إلى رؤيتكم!

مشاركة الوالدين في شبكة المساعدة المبكرة هي رغبتنا الصريحة. إذا كنت مهتما، يرجى الاتصال بمكتب خدمة الأسرة والطفل في بلدية بيلم على الهاتف:

05406-505-82



القاموس

صاحب الكتاب: بلدية بيلم، مكتب خدمة الأسرة والطفل.

مكتب التحرير: بلدية بيلم، منسقة منظمة المعونة المبكرة.
Barbara Weber, Gemeinde Belm

تشكيل: Eva Uthmann, www.design-uthmann.de

الصور: بلدية بيلم، pixabay.com

هذا الكتيب محمي بحقوق الطبع والنشر.

كما لا يسمح بالاستنساخ.

عند إنشاء الكتيب تم البحث بعناية.

تمت الترجمة من طرف: Wadie Lacfer, Gemeinde Belm

ومع ذلك، لا يمكن تقديم أي ضمان لعدم صحة المعلومات واكتمالها. مطالبات الضمان بالمسؤولية غير متاحة.

ينبغي توجيه طلبات التغييرات والاقتراحات والإضافات للطبعة القادمة إلى إدارة البلدية.

المصدر ومعلومات حقوق الطبع والنشر من:
رينات زيمر، ألعاب البرية للراحة.
الراحة من خلال الحركة.

© ٢٠١٨ فيرلاغ هيدر GmbH. فرايبورغ i. Br

من: Renate Zimmer مهارات الحركي النفسي للأطفال دون
سن ٣ سنوات من العمر.

تعزيز التنمية من خلال ممارسة الرياضة

© ٢٠١٢ فيرلاغ هيدر GmbH. فرايبورغ i. Br

برنامج الحركة للأطفال بين 0 و 3 سنوات



عن طريق التعلم، لا يكون الرأس
فقط نشيطاً، بل حتى جسم
طفلك. الحركة تعزز التعلم.

Dorothea Beige