

تشجيع تطوير المهارات الحركية الكبيرة لدى الأطفال

لتحفيز نمو المهارات الحركية الكبيرة لدى الأطفال، يُنصح الأهل بتجربة الأنشطة التالية:

1. ألعاب الكرة:

يمكن رمي الكرة والتقاطها لتحسين التنسيق وسرعة الاستجابة والتوازن لدى الطفل. يمكن القيام بهذه الأنشطة داخل المنزل باستخدام كرات ناعمة أو في الخارج.



2. التوازن:

الأنشطة مثل المشي على عارضة منخفضة أو على خط مرسوم على الأرض تساعد في تدريب إحساس التوازن والسيطرة على الجسم. يمكن للوالدين رسم مسار باستخدام شريط لاصق على الأرض في المنزل.



3. القفز والنط:

يمكن للأطفال القفز على الترامبولين أو من منصة منخفضة لتقوية عضلات الساقين وتحسين التنسيق وزيادة الوعي بالجسم.





4. ركوب الدراجة أو الدراجة ثلاثية العجلات:

يساعد ركوب الدراجة على تقوية عضلات الساقين وتعزيز التنسيق بين الحركات والتوازن.



5. التسلق:

أنشطة التسلق، مثل التسلق على معدات اللعب أو الأشجار، تقوي عضلات الذراعين والساقين وتساعد في تحسين الإدراك المكاني.



بهذه الأنشطة البسيطة والممتعة، يمكن للأطفال تطوير قدراتهم الحركية الكبيرة في بيئة آمنة ومشجعة.