

چگونه ذهن و جسم کودکان و نوجوانان را پرورش دهیم؟

ماندانا سلحشور

سلحشور، ماندانا، ۱۳۴۰

چگونه ذهن و جسم کودکان و نوجوانان را پرورش دهیم؟

شابک: ۴-۱۱-۵۵۵۷-۶۰۰-۹۷۸

شابک مجموعه: ۱-۰۹-۵۵۵۷-۶۰۰-۹۷۸

فروست: مجموعه‌ی کتاب‌های راهنما برای ارتباط بهتر.

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶۰۸۳

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۸چ ۸ س / ۱۳۳/۷ ب ت

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۳۱۰۹۰۳۱

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ صفحه. مصور

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: پرورش ذهن - بازی‌های آموزشی - هاتا یوگا برای کودکان

مشخصات نشر: تهران: مادران امروز، ۱۳۹۲

چگونه ذهن و جسم کودکان و نوجوانان را پرورش دهیم؟

از مجموعه‌ی کتاب‌های راهنما برای ارتباط بهتر

نگارش: ماندانا سلحشور

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۱۰۰

ناشر: مادران امروز

قیمت: ۷۸۰۰ تومان



نشانی: تهران - خیابان ولی عصر - بالاتر از خ شهید بهشتی - کوچه‌ی کوزه‌گر - شماره ۳-.

طبقه‌ی ۲ - کد پستی ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۳

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۲۷۷۸۰، ۸۸۷۱۵۶۵۱، ۸۸۷۲۸۳۱۷

info@madaraneemrooz.com

www.madaraneemrooz.com

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه‌ی ناشر
۹.....	پیش سخن
۱۱.....	گفتار نخست - حرکت‌ها ، نرمش‌ها و بازی‌های تقویت جسم و ذهن
۱۱.....	مزیت‌های حرکت‌ها و نرمش‌های تقویت جسم و ذهن برای کودکان و نوجوانان
۱۴.....	اصول حاکم بر حرکت‌ها و نرمش‌های تقویت جسم و ذهن
۱۹.....	توافق‌نامه‌ی صلح
۲۱.....	موقعیت‌های مناسب برای انجام حرکت‌ها و نرمش‌های تقویت جسم و ذهن
۲۳.....	نرمش‌های مخصوص گرم کردن بدن
۲۴.....	• انگشت‌های دست
۲۵.....	• مچ دست‌ها
۲۶.....	• زانوها
۲۶.....	• پاها
۲۷.....	• کمر
۲۸.....	حرکت‌های چرخشی
۲۹.....	• حرکت چرخشی شماره‌ی ۱
۳۲.....	• حرکت‌های چرخشی شماره‌ی ۲
۳۵.....	• حرکت چرخشی شماره‌ی ۳
۳۸.....	• حرکت چرخشی شماره‌ی ۴
۴۱.....	• حرکت چرخشی شماره‌ی ۵
۴۴.....	گفتار دوم - حرکت‌ها، نرمش‌ها و بازی‌های تقویت جسم و ذهن برای کودکان
۴۴.....	حرکت‌های تقلیدی از حیوانات
۴۴.....	• حرکت روباه
۴۵.....	• حرکت گاو
۴۷.....	• حرکت عقاب
۴۸.....	• حرکت لاک‌پشت
۴۹.....	• حرکت شتر
۴۹.....	• حرکت قورباغه
۵۰.....	• حرکت موش
۵۱.....	• حرکت کوسه
۵۱.....	• حرکت پنگوئن

- حرکت فُک ۵۲
- ماجراهای جنگل ۵۳
- حرکت درخت ۵۳
- حرکت مار کبری ۵۴
- حرکت فیل ۵۵
- حرکت میمون ۵۶
- حرکت شیر ۵۷
- حرکت خرس ۵۸
- حرکت‌های دو نفره ۵۹
- حرکت خم شدن از پهلو ۵۹
- حرکت بالا - پایین ۶۰
- حرکت تاب خوردن ۶۰
- حرکت فشار دادن پاها به یکدیگر ۶۱
- حرکت چرخ دستی ۶۱
- بازی‌های تقویت جسم و ذهن ۶۲
- بازی تونل ۶۲
- بازی راه رفتن روی عدد ۶۳
- بازی یخ زدن و ذوب شدن ۶۴
- بازی رد و بدل کردن بادکنک ۶۵
- تمرین‌های تنفسی ۶۶
- تنفس عروسک ۶۷
- تنفس بادکنک ۶۷
- تنفس زنبور عسل ۶۸
- تمرین‌های حفظ آرامش و افزایش تمرکز ۶۹
- نشستن و شمردن ۶۹
- نگاه کردن به ساعت ۷۰
- قدم زدن ۷۰
- تجسم کردن گل ۷۱
- تقویت تمرکز برای اعضای بدن ۷۲
- قسمت انتهایی بدن ۷۳
- به زمین زدن باسن ۷۳
- تاپ تاپ حرکت کردن ۷۴
- قسمت خاجی بدن ۷۴

- حرکت گربه ۷۴
- بلند کردن باسن از روی زمین ۷۵
- قسمت شکم ۷۶
- پریدن ۷۶
- دست گذاشتن بر روی ناف ۷۶
- قسمت قفسی سینه ۷۷
- درخش دست‌ها ۷۷
- بالا - پایین ۷۸
- حلق ۷۹
- جلو و عقب بردن سر ۷۹
- حرکت دادن سر به سمت چپ و راست ۷۹
- حرکت از شانه‌ی راست تا شانه‌ی چپ ۸۰
- پیشانی ۸۱
- آرنج‌های پروانه‌ای ۸۱
- بالای سر ۸۲
- مالش دادن بالای سر ۸۲
- گرما و روشنایی ۸۳
- گفتار سوم - حرکت‌ها و نرمش‌های تقویت جسم و ذهن برای نوجوانان ۸۵
- حرکت‌های ایستاده ۸۶
- حرکت کوه ۸۶
- حرکت تعادلی ۱ ۸۷
- حرکت تعادلی ۲ ۸۷
- حرکت جنگجوی ۱ ۸۸
- حرکت جنگجوی ۲ ۸۸
- حرکت هیزم‌شکن ۸۹
- حرکت هواپیما ۸۹
- حرکت صندلی ۹۰
- حرکت‌های نشسته ۹۱
- حرکت الماس ۹۱
- حرکت خیاط ۹۲
- حرکت نیمه ماه ۹۳
- حرکت شتر ۹۴
- حرکت کشش پا ۹۴

- حرکت گریه ۹۵
- حرکت سرسره ۹۶
- حرکت کمان ۹۷
- حرکت چرخ ۹۷
- حرکت میز ۹۸
- حرکت ماهی ۹۹
- حرکت دوندۀ ۹۹
- حرکت جیرجیرک ۱۰۰
- حرکت شمع ۱۰۱
- حرکت گاو آهن ۱۰۱
- حرکتهای آرامشبخش ۱۰۲
- حرکت خوابیدن به پشت ۱۰۲
- حرکت خوابیدن به شکم ۱۰۲
- حرکت خوابیدن به پهلو ۱۰۳
- حرکت پاها به سمت بالا ۱۰۳
- حرکت آرامش دادن به ماهیچهها ۱۰۳
- حرکت آرامش دستها و پاها ۱۰۴
- حرکتهای دو نفره ۱۰۵
- حرکت بالا بردن دستها ۱۰۵
- حرکت شترها ۱۰۵
- حرکت چرخش نشسته ۱۰۶
- حرکت چپ - راست ۱۰۷
- حرکت خم و کشش ۱۰۷
- حرکت درختها ۱۰۶
- حرکت لاکپشتها ۱۰۹
- کتاب نامه ۱۱۰

مقدمه‌ی ناشر

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که بسیاری از امور نسبت به گذشته متفاوت شده‌است. علم پیشرفت کرده و اطلاعاتی که بین مردم رواج پیدا کرده بسیار بیشتر از دوره‌های پیش شده‌است. وضعیت و موقعیت زندگی فرزندان ما در این زمانه، نسبت به وضعیت و موقعیت کودکان در زمان کودکی و جوانی خود ما تغییر کرده است. کودکان امروزی، افزون بر نیازهای مخصوص به‌سختان، با موضوع‌های بیشتر و متنوع‌تری روبه‌رو هستند.

واقعیت‌ها به ما هشدار می‌دهند که ما پدر و مادرها و بزرگ‌ترها، برای پرورش بهتر و همه‌جانبه‌ی این نسل، همچنین برای مدیریت بهتر بر خود و خانواده، به اطلاعات و مهارت‌های بیشتری نیاز داریم؛ بنابراین تردیدی وجود ندارد که باید برای کسب آگاهی‌ها، اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز خود بکوشیم و با بهره‌گیری از روش‌های درست و علمی، برای ارتباط بهتر در خانواده و جامعه، مجهز و توانمند شویم. یکی از راه‌های کسب اطلاعات در زمینه‌ی ارتباط‌های کارآمد با خود و خانواده و کمک به رشد و پرورش بهتر و کامل‌تر فرزندان، استفاده از کتاب‌های مناسب است.

کتاب‌های روان‌شناسی و تعلیم و تربیت بسیار است اما ما به کتاب‌هایی نیاز داریم که افزون بر علمی بودن و سادگی، متناسب با فرهنگ و موقعیت زندگی خانوادگی جامعه‌ی خودمان نوشته شده باشد تا بتوانیم مطالب آن را در زندگی به کار گیریم. بنابراین ضرورت تألیف کتاب‌هایی با این ویژگی‌ها برای خانواده‌ها احساس می‌شود؛ به همین دلیل نشر مادران امروز (مام) تدوین، تألیف و انتشار کتاب‌هایی را با عنوان‌های کلی کتاب‌های راهنما و کتاب‌های کار برای یاری به خانواده‌ها در دستور کار خود قرار داده است. نشر مادران امروز می‌کوشد این کتاب‌ها را تا آن‌جا که ممکن است به گونه‌ای کاربردی و قابل اجرا ارایه دهد.

مجموعه‌ی کتاب‌های راهنما و کتاب‌های کار به گونه‌ای طراحی شده است که اطلاعات عمومی مورد نیاز خانواده‌ها را در یک زمینه‌ی خاص به طور مختصر و ساده در اختیار آنان قرار دهد.

کتابی که اکنون در اختیار دارید پدر و مادرها، مربیان و آموزشگران را با حرکت‌ها، نرمش‌ها و بازی‌هایی برای تقویت جسم و ذهن کودکان و نوجوانان آشنا می‌کند.

پیش سخن

انجام حرکات‌ها، نرمش‌ها و بازی‌های تقویت جسم و ذهن برای کودکان و نوجوانان بسیار مفید است، زیرا نه تنها آن‌ها را با توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی و ذهنی‌شان آشنا می‌کند بلکه هماهنگی حرکتی‌شان را نیز افزایش می‌دهد. در واقع حرکات‌ها و نرمش‌های جسم و ذهن، نیروی بدن و نیروی ذهن را به‌طور هم‌زمان به کار می‌گیرند. کودکان و نوجوانان می‌توانند با تمرکز بر حرکات‌ها و نرمش‌ها، رابطه‌ای فعال میان مغز و اندام‌های گوناگون بدن‌شان برقرار سازند.

افزون بر این، انجام این حرکات‌ها و نرمش‌ها، ماهیچه‌های بدن کودکان و نوجوانان را نیرومندتر و کشش و انعطاف‌پذیری آن‌ها را بیشتر می‌کنند.

این کتاب قصد دارد پدر و مادرها و آموزشگران ورزش را با حرکات‌ها، نرمش‌ها و بازی‌های تقویت جسم و ذهن آشنا کند تا از این راه بتوانند ضمن انجام این تمرین‌ها با کودکان و نوجوانان، احساس شادی و نشاط را در خانواده‌ها افزایش دهند.

در گفتار نخست، تعریف‌ها، مفهوم‌ها و مزیت‌های نرمش‌های تقویت جسم و ذهن آمده است و در گفتارهای دوم و سوم نیز، حرکات‌ها و نرمش‌های ویژه کودکان و نوجوانان معرفی شده‌اند.

ماندانا سلجشور