

فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی ظریف

■ جودن لین اسمیت

■ دکتر ربابه رستمی

عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

■ زینب حاتمی بهمن بگلو

■ مونا رضایی

شاعر شعرهای جایگزین

■ فاطمه زارع

انتشارات علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی ظریف]

[تالیف: جودن لین اسمیت]

[ترجمه: دکتر ربابه رستمی، زینب حاتمی بهمن بگلو، مونا رضایی]

[شاعر شعرهای جایگزین: فاطمه زارع]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۱، کتابفروشی کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۲۵ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: اسمیت، جودن لین Smith, Jodene Lynn

عنوان و نام پدیدآور: فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی ظریف

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۲۱ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۲۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

شناسه افزوده: رستمی، ربابه، ۱۳۴۵ -

شناسه افزوده: حاتمی بهمن‌بگلو، زینب، ۱۳۶۹ -

شناسه افزوده: رضایی، مونا، ۱۳۵۶ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۶۹۸۹

فهرست مطالب

۶	مقدمه مترجمین
۷	مقدمه مؤلف
۹	مهارت‌های حرکتی ظریف چه مهارت‌هایی هستند؟
۱۱	مرحله‌ی آغاز به کار
۱۶	رشد دوران کودکی اولیه
۱۸	چک‌لیست مهارت‌های حرکتی ظریف
۱۸	کودکان نوپا: ۱۸-۲۴ ماهگی
۱۹	کودکان نوپا: ۲۴-۳۶ ماهگی
۲۰	پیش‌دبستانی‌ها: ۳۶-۴۸ ماهگی
۲۱	پیش‌دبستانی‌ها: ۴۸-۶۰ ماهگی
۲۲	فعالیت‌های مقدماتی
۲۴	فعالیت‌هایی شانه و مچ دست
۲۴	فعالیت‌های هنری
۲۶	فعالیت‌هایی با سنگ گلوله‌ای
۲۷	فعالیت‌های تقلیدی
۲۸	بازی‌ها
۳۰	فعالیت‌هایی مچ دست و دست
۳۰	فعالیت‌هایی مرتبط با پخش کردن
۳۱	فعالیت‌هایی مرتبط با چرخیدن
۳۲	فعالیت‌هایی مرتبط با فشردن
۳۵	فعالیت‌هایی مرتبط با تکان دادن
۳۶	فعالیت‌هایی مرتبط با ضربه زدن
۳۷	فعالیت‌هایی با قاشق
۳۸	فعالیت‌هایی مرتبط با پُر کردن شی‌ای
۴۱	فعالیت‌های هنری
۴۲	فعالیت‌هایی مرتبط با مهر زدن
۴۳	فعالیت‌هایی مرتبط با چاپ کردن
۴۶	اکتشافات

۴۹	پازل‌ها
۵۶	تمرین مهارت‌ها
۶۳	خمیریازی
۶۶	فعالیت‌هایی برای دست و انگشتان
۶۶	بازی انگشتی
۶۸	بازی‌های انگشتی قدیمی
۷۹	بازی انگشتی موضوعی
۱۵۷	زبان اشاره
۱۵۸	فعالیت‌های هنری
۱۶۲	فعالیت‌هایی مرتبط با اشکال
۱۶۹	فعالیت‌های تقلیدی
۱۷۱	فعالیت‌های شمارشی
۱۷۴	فعالیت‌هایی مرتبط با بند کردن
۱۷۸	فعالیت‌هایی مرتبط با به نخ کشیدن
۱۷۹	فعالیت‌هایی مرتبط با فشردن
۱۸۰	فعالیت‌هایی مرتبط با سوراخ کردن
۱۸۷	فعالیت‌هایی مرتبط با چسب زدن
۱۹۰	بازی‌ها
۱۹۱	فعالیت‌هایی مرتبط با سکه
۱۹۹	فعالیت‌هایی با گیره لباس
۲۱۶	فعالیت‌هایی با قیچی
۲۱۶	استفاده از قیچی
۲۱۷	پیشرفت در مهارت‌های بُریدن
۲۲۰	فعالیت‌های هنری
۲۲۶	فعالیت‌هایی برای ترسیم الگو
۲۲۸	تمرین بُریدن
۲۵۱	فعالیت‌هایی برای ترسیم کردن و نوشتن
۲۵۱	راهنمایی‌هایی برای ترسیم کردن و نوشتن
۲۵۲	فعالیت‌هایی مرتبط با حس لامسه
۲۵۵	فعالیت‌های هنری

۲۶۱	فعالیت‌هایی مرتبط با نوشتن
۲۶۲	فعالیت‌هایی مرتبط با در دست گرفتن صحیح مداد
۲۶۴	فعالیت‌هایی مرتبط با نقاشی کردن
۲۹۱	کتاب‌های حروف و اعداد
۲۹۵	جلد کتاب حروف و اعداد
۲۹۶	صفحات کتاب حروف الفبا
۳۰۹	صفحات کتاب اعداد
۳۱۴	پیوست
۳۱۴	دستورالعمل تهیه
۳۱۴	خمیربازی
۳۱۸	رنگ‌ها
۳۲۰	تجارب حسی

مقدمه مترجمین

اصل تفاوت‌های فردی در داشتن توانایی‌های متفاوت در انسان منجر به کسب قابلیت‌های متفاوتی خواهد گردید. به طور مثال در برخی از مشاغل و یا فعالیت‌ها نقش عضلات ظریف نسبت به عضلات درشت در کسب موفقیت‌آمیز اعمال ارجحیت دارند. با نگاهی موشکافانه حتی در فعالیت‌هایی که عضلات درشت نقش عمده‌ای در اجرا بر عهده دارند نیز، دقت اجرای مهارت به طور عمده‌ای مدیون توانمندی گروه عضلانی ظریف می‌باشد.

بدیهی است که واژه مهارت حرکتی ظریف، ذهن خواننده را به سمت فعالیت‌هایی می‌کشاند که با عضلات ظریف (دست و انگشتان) اجرا می‌شود. اما به نظر می‌رسد که اطلاعات کمی در ارتباط با تقسیم‌بندی این فعالیت‌ها، تنوع و تمرینات آن وجود دارد. این مهارت‌ها که طی روندی مستمر از تولد تا بزرگسالی رشد می‌یابند با ارایه تمرینات مناسب به طور بهینه‌ای رشد نموده و با اجرای توالی‌های خاص حرکتی توسط کودک، مسیرهای عصبی (مسیر ارتباطی که بین مغز و عضلات وجود دارد) بارها و بارها تقویت شده و حافظه حرکتی بهتری نیز جهت اجرای این نوع حرکات ایجاد می‌گردد.

به طور سنتی و بر اساس منابع موجود، این فعالیت‌ها شامل: برداشتن اشیای ریز، استفاده از قیچی، نوشتن، نقاشی کردن، رد کردن مهره و گره زدن بند کفش و غیره می‌شود. هدف از مهارت‌های حرکتی ظریف، رشد و تقویت عضلات ظریف و کسب مهارت در اجرای اعمال اختصاصی مانند: پرتاب کردن، گرفتن، بُریدن، نمونه‌سازی، بستن و گرفتن دو دستی است.

با خواندن این کتاب مجموعه‌ی بسیار جالبی از حرکات ظریف که با استفاده از «شانه و میج دست»، «میج دست و انگشتان دست» انجام می‌شوند، شناخته خواهد شد. فعالیت‌های هنری، تقلیدی، چرخیدن، فشردن، تکان دادن، ضربه زدن، پُر کردن، مهر زدن، چاپ کردن، پازل‌ها، بازی‌های انگشتی، بازی‌های اشاره‌ای و، همچنین تجارب حسی متنوع، از فعالیت‌های ارایه شده در این کتاب می‌باشند که به خوانندگان معرفی شده است.

مطالعه‌ی این کتاب به عنوان الفبایی بسیار ضروری در ارتباط با حرکت هم‌راستا با کتاب فعالیت‌هایی برای رشد مهارت حرکتی درشت، منجر به ایجاد بینشی همه جانبه در علم تربیت بدنی شده و بنابراین مترجمین مطالعه‌ی آن را به خانواده‌ها، مربیان پیش دبستانی، مربیان ورزش در سنین کودکی، دانشجویان و اساتید رشته تربیت بدنی و به خصوص به خانواده‌ی رفتار حرکتی توصیه می‌نمایند.

دکتر ربابه رستمی (عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز)

زینب حاتمی بهمن بگلو - مونا رضایی

مقدمه مؤلف

در زندگی دو شیوه یادگیری وجود دارد که با کمک این دو شیوه فرد می‌تواند بیاموزد. یک روش، شیوه یادگیری به طور مستقیم است که خود شخص به طور مستقیم برای یادگیری به بررسی آن می‌پردازد و دیگری شیوه یادگیری به طور غیر مستقیم است که فرد از طریق چیزهایی به غیر از خودش می‌آموزد (به عنوان مثال از طریق تلویزیون، کامپیوتر، اشخاص دیگر و غیره). هم‌زمان با رشد مهارت‌های حرکتی ظریف، می‌توان یادگیری را مستقیماً و به خوبی تجربه کرد. عبارت "نقش دست‌ها- در یادگیری" در این زمینه، عبارتی به جاست، چرا که به چگونگی بازی با یک عروسک توسط دست‌ها می‌پردازد.

فعالیت‌هایی برای رشد مهارت‌های حرکتی ظریف، ایده‌هایی را جهت یادگیری فعالیت‌های مرتبط با دست‌ها به منظور رشد مهارت‌های حرکتی ظریف فراهم می‌آورد که به موجب آن دانش‌آموزان بتوانند با جستجو و بررسی خودشان، محیط‌شان را کشف کنند. مربیان می‌توانند با به کارگیری دستورات سریع فعالیت‌ها و صفحات قابل تکرار این کتاب، روش‌های مفید و مفرحی را برای یادگیری و تمرین کودکان به کار ببندند و مهارت‌های حرکتی ظریف آنان را تصحیح کنند.

دو بخش اول این کتاب، "فعالیت‌هایی مرتبط با شانه و مچ" و "فعالیت‌هایی مرتبط با مچ و دست"، بخش‌هایی هستند که ممکن است انتظار نداشته باشید که آن را در این کتاب (مهارت‌های حرکتی ظریف) ببینید. اما با چندین آزمایش متوجه می‌شوید که قدرت و ثبات در شانه و مچ، مستقیماً در کنترل حرکات ظریف دست‌ها و انگشتان دست دخالت دارند. در واقع این دو بخش شامل فعالیت‌هایی می‌باشند که در افزایش قدرت شانه‌ها، دست‌ها و مچ به دانش‌آموزان کمک می‌کنند.

حجیم‌ترین بخش این کتاب متعلق به بخش "دست و انگشت" می‌باشد که دربردارنده‌ی ایده‌هایی است برای رشد و بهبود آنچه که ما معمولاً به "کنترل حرکتی ظریف" نسبت می‌دهیم. هر چند که کل این بخش به فعالیت‌هایی اختصاص داده شد که به دانش‌آموزان در رشد قدرت و ثبات تمامی انگشتان دستشان کمک می‌کنند، اما به طور ویژه بر فعالیت‌هایی که از دو انگشت شست و اشاره استفاده می‌شود، تأکید کرده است. در نهایت هدف ما این است که هر یک از دانش‌آموزان جهت بهبود سلامتی و تبدیل شدن به یک کودک فعال، هر دو مهارت‌های حرکتی ظریف و درشتشان را بهبود بخشند؛ در هر حال، کنترل و هماهنگی دو انگشت اشاره و شست برای موفقیت دانش‌آموزان در نوشتن ضروری است. در این بخش بازی‌های انگشتی آورده شده است که کودکان بتوانند به واسطه‌ی آن اشعار و آهنگ‌ها را با عمل متقابل انگشتان با یکدیگر و حرکات دستشان یاد بگیرند. فعالیت‌های متنوع که در رشد کنترل و هماهنگی انگشتان کودک مؤثر است، شامل مجموعه فعالیت‌هایی با سکه (پول) و گیره لباس می‌باشد که آن نیز در این بخش آورده شده است. همچنین قسمت زیادی از بخش "دست و انگشت" به فعالیت‌هایی با چسب،

کنترل قیچی و تمرین نوشتن اختصاص یافته است.

نکته ایمنی: در فعالیت‌های این کتاب، از مواد و ابزار مختلفی استفاده شده است. ممکن است که تمامی این ابزارها برای کودکانی که با آنان کار می‌کنید، مناسب نباشند. برای ایمنی دانش‌آموزانتان لطفاً به سن کودک و اندازه‌ی ابزاری که قصد دارید در فعالیت به کار ببرید، توجه داشته باشید.

www.ketab.ir