

کارن رونی

راهنمای والدین مفتخر

برای پرورش کودکان ورزشکار، متعادل و هماهنگ
شامل ۲۰۰ بازی آسان برای تولد تا شش سالگی

کمک به کودک در....

- توسعه سلامتی، تحصیل، ورزش، موسیقی و هنر
- افزایش هماهنگی چشم - دست
- پرورش هوش

مترجمان:

دکتر ربابه رستمی

عضو هیأت علمی دانشگاه شیراز

و

فاطمه محمدحسینی

میثم قاییدی

کیمیا علیخانی

کارشناسان ارشد رفتار حرکتی

انتشارات نوید شیراز

به نام خداوند جان و خرد

سرشناسه	رونی، کارن، ۱۹۵۹-م. -Ronney, Karen, 1959
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای والدین مفتخر: برای پرورش کودکان ورزشکار، متعادل و هماهنگ، شامل ۲۰۰ بازی آسان برای تولد تا شش سالگی / نویسنده کارن رونی؛ مترجمان ربابه رستمی... و دیگران.
مشخصات نشر	شیراز: نوید شیراز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-622-270-015-7
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	Proud Parents' Guide To Raising Athletic, Balanced, And Coordinated Kids, 2008
یادداشت	مترجمان ربابه رستمی، فاطمه محمد حسنی، میثم قایدی، کیمیا علیخانی.
عنوان دیگر	برای پرورش کودکان ورزشکار، متعادل و هماهنگ، شامل ۲۰۰ بازی آسان برای تولد تا شش سالگی.
موضوع	چونهای حرکتی در کودکان
موضوع	Motor ability in children
موضوع	تمرین های ورزشی برای کودکان
موضوع	Exercise for children
موضوع	آمادگی جسمانی کودکان
موضوع	Physical fitness for children
شناسه افزوده	رستمی، ربابه، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی کنگره	RJ۱۳۳
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۳۸۶۳۳



راهنمای والدین مفتخر / نویسنده: کارن رونی

مترجمان: ربابه رستمی / فاطمه محمد حسنی / میثم قایدی / کیمیا علیخانی

حروفچین و صفحه آرا: فروغ حسینی پور / لیتوگرافی و چاپ: دنیا

چاپ اول: ۱۴۰۰ / شمارگان: ۵۰۰ نسخه / حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز- تلفن ۶۲-۳۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر

دفتر تهران- تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰ نمابر ۱۵۲۲-۸۸۹۲۱-۲۱

پست الکترونیکی: navideshiraz. pub@gmail. com

وب سایت: www. navideshiraz. com

ISBN: 978-622-270015-7

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۰۰۱۵-۷

۱۵۰/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش‌گفتار	۵
سخن‌نویسنده	۹
چگونه از این کتاب استفاده کنیم	۱۶
بخش اول - چگونه کودکانان هماهنگی را افزایش دهند؟	۲۳
۱ - آمادگی جسمانی چیست؟	۲۵
۲ - بازی به‌موقع با کودکان	۳۳
۳ - سبک‌های یادگیری	۴۳
۴ - ساختن مغزهای بهتر	۵۷
۵ - رشد حرکتی ظریف	۶۹
۶ - چپ‌دست یا راست‌دست	۸۳
۷ - رشد حرکات درشت	۸۷
۸ - هماهنگی و برتری جانی	۱۰۱
۹ - یکپارچگی حسی	۱۲۱
۱۰ - قوانین بازی و تحسین	۱۲۷

پیش‌گفتار

وقتی برادرم شش ساله بود، کمی وزن آورده بود، نه چاق یا مشخصاً دارای اضافه وزن، فقط نه به اندازه‌ای که قبلاً لاغر بود. پزشک متخصص اطفال به خانواده توصیه کرد که مصرف نان و کره او را محدود کرده و کاهش دهند. اصلاً به ورزش و تمرین اشاره‌ای نشد، یا نیازی به آن احساس نشد. ما در ایالت میانه غربی در مزرعه‌ای در دهه ۱۹۷۰ زندگی می‌کردیم.

خانواده فعالی داشتیم. فریزی و بازی تنگ کردن انجام می‌دادیم، به دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی طولانی مدت می‌رفتیم. آخر هفته‌ها من و برادرم به همراه سگمان به دنبال ماجراجویی می‌رفتیم و در میان درختان و علف‌رازاها پیاده‌روی می‌کردیم، از درختان بالا می‌رفتیم و در مسیر نهرها و رودها به آب می‌زدیم. ورزش در مدرسه یک باشگاه واقعی بود که به صورت روزی یک ساعت ورزش گرم، عرق دریاور، با ضربان قلب بالا انجام می‌شد، طوری که پس از آن لازم به دوش گرفتن بود. در زمان استراحت ناهار پس از صرف غذا زمان کافی برای دویدن و انجام ورزش داشتیم.

خانواده‌ام میزان کربوهیدرات و چربی را کاهش دادند و برادرم با سرعت زیادی لاغر شد. این داستان فراموش تا اینکه پانزده سال بعد، وقتی که در دانشکده پزشکی تحصیل می‌کردم، متوجه شدم که روش مداخله پزشک ما با کودکی که حداقل اضافه وزن را داشت، مثل برادرم، به چه اندازه غیرعادی بود.