

رشد و تکامل وضعیت بدنی در کودکان

کسب وضعیت بدنی مطلوب و رشد حرکتی در
کودکان با تأکید بر بازی و فعالیت بدنی

دکتر مهدی قیطاسی

مریم قوجقی

دانشجوی دکتری کنترل حرکتی دانشگاه تهران

انتشارات حتمی

(نشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

۱۳۹۲



[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: رشد و تکامل وضعیت بدنی در کودکان]

[تألیف: دکتر مهدی قیطاسی، مریم فوجفی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروموسوی]

[صفحه آرای: المیرا سلمانی] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: استاد بهمن سراج]

[حروفچینی: خانیه احمد شعار رازیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

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

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

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

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرپرست پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۰۲۰۰۲۵۷۶ 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 متغلفین به موجب این قانون کمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: قیطاسی، مهدی، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: رشد و تکامل وضعیت بدنی در کودکان؛

کسب وضعیت بدنی مطلوب و رشد حرکتی در کودکان؛

تأکید بر بازی و فعالیت بدنی / مهدی قیطاسی، مریم فوجفی؛

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا.

مشخصات ظاهری: ۷۴ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۶۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: رشد حرکتی و کسب وضعیت بدنی مطلوب در کودکان

با تأکید بر بازی و فعالیت بدنی.

موضوع: مهارت‌های حرکتی در کودکان

موضوع: بازی‌های کودکان ایرانی-- اثر فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: فوجفی، مریم. ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۵۹۳/۱۳۳ RJ

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۵۶۴۷



فهرست مطالب

۷	بخش اول: رشد حرکتی و وضعیت بدنی در کودکان
۱۹	بخش دوم: وضعیت بدنی در کودکان
۳۵	بخش سوم: ارتباط وضعیت بدنی با سلامت عمومی در کودکان
۵۳	بخش چهارم: بازی‌هایی که به پرورش وضعیت بدنی و رشد حرکتی کودک کمک می‌کنند (ویژه‌ی کودکان ۲ تا ۶ ساله)
۷۴	منابع

مقدمه دفتر کودکان

دهه ۵۰ تا ۶۰ مصادف با دوران کودکی من بود. به یاد دارم در آن سال‌ها مادرم همیشه به من توصیه می‌کرد «صاف بایست» یا «صاف بشین»، رفتاری که بیشتر والدین انجام می‌دهند. در این زمان که عصر پیشرفت و توسعه بود، «دفتر کودکان» در اقدامی جدید این نصیحت‌های همیشگی والدین را به صورت اسانامه‌ای تحت عنوان «کتابچه راهنما» تدوین و تنظیم کرد. این دفتر در راستای اهمیت ایده‌های معمول و با استفاده از نظر کارشناسان خبره تلاش کرد تا در این کتابچه کوچک، حداقل تعریفی واضح و روشن از عبارت «صاف ایستادن» و «صاف نشستن» در کودکان را ارائه دهد. وقتی به گذشته فکر می‌کنم از مادرم سپاسگزارم. او هیچ وقت چنین کتابچه‌ای نداشت و هیچ وقت مرا با توصیه‌های سختگیرانه‌ای که کارشناسان دفتر کودکان ارائه می‌دهند تحت فشار قرار نداد اما در عوض او فکر می‌کرد که این توصیه‌ها فقط یک نوع یادآوری شفاهی است که من به همه آن‌ها احتیاج دارم. شاید اشتباه فکر می‌کرد ولی خوشحالم که این کارها را انجام داده است.

متنی که خواندید مقدمه مؤلف کتابچه راهنمایی است که توسط دفتر کودکان در ایالات متحده به چاپ رسیده است و بخشی از محتوای کتاب حاضر را نیز تشکیل می‌دهد.

مقدمه مترجمین

کتاب حاضر با هدف معرفی حیطه علمی جدیدی با تعامل حوزه‌های مختلف علوم تربیت بدنی از جمله رشد و تکامل جسمانی، حرکات اصلاحی، کنترل و یادگیری حرکتی به انجام رسیده است. اهمیت کیفیت رشد و تکامل جسمانی و حرکتی در کودکان از یک سو و اهمیت راستای قامت و کیفیت وضعیت بدنی کودکان از سوی دیگر ما را بر آن داشت تا با وجود منابع و مفاهیم اندک در این حوزه، کتابی را هرچند مختصر به رشته تحریر درآوریم تا از یک سو اعضاء علمی و دانشگاهی را با مفاهیم مهم و کلیدی این حیطه آشناتر نماییم و از سوی دیگر جامعه و به ویژه والدین را اطلاعات مرتبط با رشد جسمانی، رشد حرکتی، وضعیت بدنی و حرکات اصلاحی آشنا کرده و اهمیت فعالیت بدنی، ورزش و بازی را در توسعه و بهبود این ویژگی‌های جسمانی و حرکتی در کودکان را نشان دهیم. در واقع این کتاب مجموعه‌ای است از مطالب ترجمه شده از یک کتاب قدیمی با عنوان «وضعیت بدنی خوب در کودکان» که توسط دفتر کودکان در ایالات متحده در قالب یک کتابچه راهنما برای والدین به چاپ رسیده و همچنین فصل ۱۲ کتاب رشد حرکتی در طول عمر و سایر مطالب علمی مربوط که از کتب و مقالات دیگر به دست آمده است. امید است کتاب حاضر رویکردی جدید و دیدگاهی تازه را به محققین و فعالان علمی حوزه تربیت بدنی و ورزش بازنماید.

لازم است متذکر شویم که در واقع ترکیب مفاهیم علمی و یافته‌های تحقیقاتی جدید می‌تواند حوزه‌های کاری جدیدی را برای دانشجویان و اساتید حوزه‌ها و رشته‌های مختلف علم تربیت بدنی و ورزش بگشاید.

کتاب حاضر را می‌توان به معلمین ورزش، مربیان مهدکودک‌ها، والدین و پرستاران کودک و دانشجویان و اساتید فعال در حوزه‌های رفتار حرکتی و حرکات اصلاحی توصیه نمود. در انتها از همکاران، دانشجویان و اساتید محترم خواهشمند است منت گذاشته و کاستی‌ها و نقایص کتاب را به ناشر اطلاع دهند تا در چاپ‌های آتی کتاب جامع‌تری در اختیار علاقمندان قرار گیرد.

اهداف مورد نظر کتاب

۱. آشنایی والدین با مفاهیم علمی رشد حرکتی، رشد جسمانی و وضعیت بدنی در کودکان.
۲. ترکیب مفاهیم علمی حوزه‌های رفتار حرکتی و حرکات اصلاحی.
۳. ارائه دیدگاه‌های جدید مطالعاتی و تحقیقاتی در زمینه وضعیت بدنی و رشد جسمانی حرکتی در کودکان.
۴. آشنایی والدین با روش‌های بی‌خطر، در دسترس و ایمن در اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی در کودکان.
۵. اهمیت رشد و توسعه توانایی‌های حرکتی و ارتباط آن با کیفیت وضعیت بدنی رشد جسمانی در کودکان.
۶. معرفی بازی و فعالیت جسمانی به عنوان یک نسخه اصلاحی و پیشگیرانه و ابزاری کارآمد در مقایسه با دیدگاه‌های صرفاً بالینی در مورد ناتوانایی‌های حرکتی کودکان و انحرافات یا ناهنجاری‌های جسمانی در آن‌ها.