

مهارت‌های حرکتی و سرودهای خاص

(کاربرد آنها در تربیت و خلاقیت کودک و نوجوان)

مولفین:

فرشته عزب دفتری

هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

فریبا عزب دفتری

هیأت علمی علوم پزشکی تبریز

تابستان ۱۳۸۹

سرشناسه	عزب دفتری، فرشته، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های حرکتی و سرودهای خاص (کاربرد آنها در تربیت و خلاقیت کودک و نوجوان) / فرشته عزب دفتری، فریبا عزب دفتری، تهران: جهاد دانشگاهی، واحد تهران، انتشارات، ۱۳۸۹.
مشخصات نشر	۲۱۲ ص: مصور: ۲۴×۱۷ س.م.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۰۲۵-۴
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۰۲۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	واژه نامه
یادداشت	کتابنامه: ص ۲۱۳-۲۰۷
موضوع	بازیهای کودکان
موضوع	بازیهای آموزشی
موضوع	ورزش برای کودکان
موضوع	خلاقیت در کودکان
شناسه افزوده	عزب دفتری، فریبا
شناسه افزوده	جهاد دانشگاهی، واحد تهران، انتشارات
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ م ۴ ع ۹۷۸/۱۳۷
رده بندی دیویی	۳۷۲/۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۹۲۰۰۳



واحد تهران

مهارت‌های حرکتی و سرودهای خاص (کاربرد آنها در تربیت و خلاقیت کودک و نوجوان)

مؤلفین: فرشته عزب دفتری - فریبا عزب دفتری

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد تهران

ویراستار: حمید هاشمی

طراح جلد: زهرا ایمان زاده

صفحه آرا: زهراسادات ساجد

ناظر چاپ: احمد آرش

لینوگرافی: زاویه نور

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۰۲۵-۴

ISBN: 978-600-133-025-4

<http://nashr.jahat.ir>

نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۸۶-۱۳۱۲۵

Nashr@jahat.ir

تلفکس: ۶۶۹۵۲۳۶۸

تلفن مراکز پخش: ۲-۶۶۲۹۰۷۲۰ - ۳-۶۶۴۸۱۰۰۳ - ۵-۸۴۶۵۰ (۰۲۱)

به نام خدا

آینده ملت‌ها مرهون تلاش آنها در تعلیم و تربیت روح و جسم فرزندان‌شان نهفته است. ملتی سعادت‌مند است که در این راه به شخصیت انسان، استعداد‌های درونی او و فطرت کمال‌جویی انسان توجه داشته باشد و تربیت را عامل شکوفایی آنها قلمداد نماید.

در عصر حاضر اعتقاد بر آنست که بازی‌ها می‌توانند بهترین و مطمئن‌ترین ابزار و شیوه‌ی آموزش بسیاری از مفاهیم و موضوعات باشند. بازی یکی از نیازهای اولیه و ضروری کودکان است که به رشد کامل جسمی، روحی و عاطفی او کمک می‌کند. کودکان به هنگام بازی فرصتی برای یادگیری وسیع‌تر، غنی‌تر و همه‌جانبه پیدا می‌کنند. زیرا این روش آموزش با روحیه جستجوگرانه، فعال و کنجکاو کودکان سازگارتر است و آنان را برای یادگیری و اکتشاف بیشتر تهییج می‌کند.

هر حرکتی که هنگام بازی از کودک سر می‌زند اگر با نگاهی هوشمندانه و با جنبه‌های علمی بدان نگریسته شود، به خوبی به انگیزه‌های نهفته و ناخودآگاه او که از طریق حرکات بدنی ظاهر می‌شود، پی برده خواهد شد. زیرا از این طریق می‌توان دنیای درونی و نیازها و تمایلات ناخودآگاه کودک را در قالب حرکات بدنی مورد بررسی و مشاهده قرار داد. کودکان از طریق بازی هم یاد می‌گیرند و هم لذت می‌برند و تا حدی آشنا می‌شوند که چگونه در کنار یکدیگر فعالیت نمایند و این مهم‌ترین فرصتی است که والدین و مربیان می‌توانند از آن بهره گرفته و در رشد ذهنی کودک خود تاثیر بگذارند و آنان را به سوی خلاقیت هدایت نمایند.

یکی از دیگر از ابزارهای شناخته شده در تربیت عاطفی و معنوی کودکان و نوجوانان که از عناصر زیبایی‌شناسی نیز بهره می‌برد موسیقی است. استفاده درست و علمی از هنر موسیقی می‌تواند متضمن بالندگی و شکوفایی استعداد‌های کودکان و نوجوانان در موقعیت‌های طبیعی باشد. موقعیت‌هایی که در آن بتوان عکس‌العمل و رفتار کودکان و نوجوانان را در هنگام شنیدن موسیقی و اصوات موزون مشاهده و تجربه کرد. تجربه‌ای که در آن برانگیختگی انگیزه‌ها، حرکات،

رفتارها و افکار کودکان با محرک‌های خوشایند و خوش آهنگ شاهد می‌شوند و در جهت تعادل و کمال هدایت می‌گردند.

موسیقی هنر بیان احساسات از طریق اصوات است و یکی از رایج‌ترین و در عین حال لطیف‌ترین هنرهایی است که می‌توان به خوبی از طریق آن ارتباط کودک را با محیط برقرار نموده و انگیزه‌های درونی او را نمایان ساخت. زیرا علاقه و حساسیت فطری کودک به محرک‌هایی که با موزونی و زیبایی همراه است تاثیر شگفت‌انگیز و اعجاز‌آمیزی در تعالی و توسعه روح و روان او بر جای می‌گذارد و موجب تقویت ظرفیت و دامنه تفکر و تخیل او می‌شود. لذا موسیقی به عنوان یکی از بن‌مایه‌های اصلی خلاقیت و نوآوری در مراحل بعدی رشد کودکان عمل می‌کند.

اینکه چه نوع موسیقی‌ها، حرکات و بازی‌هایی برای رشد ذهنی و جسمی کودکان موثر است؟ و چه نوع اصوات، حرکات و بازی‌هایی علاقمندی به فعالیت‌های گروهی را در کودکان افزایش می‌دهد؟ اینها سوالاتی است که مادران و مربیان کودک لازم است بدانند و در این زمینه آموزش ببینند.

جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران با توجه به اهمیت پرورش کودکان و نوجوانان دوره‌های آموزشی متنوعی را در این زمینه برنامه‌ریزی نموده و اجرا می‌نماید. از جمله می‌توان به اجرای دوره تربیت مربی پیش‌دبستانی اشاره نمود که بیش از ۱۰ ساله قدمت دارد. امید است کتاب حاضر که با تلاش خانم‌ها فرشته و فریبا عزب دفتری از اعضای هیئت علمی دانشگاه تهیه شده است و دوره‌ها آموزشی برنامه‌ریزی شده در جهاد دانشگاهی، بتواند پاسخگوی نیاز مادران، مربیان و همه علاقه‌مندان تعلم و تربیت کودکان و نوجوانان این مرز و بوم باشد؛ تا از طریق کاربرد این مطالب بلوغ اجتماعی کودکان و نوجوانان فراهم شده، و در آینده بتوانند به نقش حقیقی خود در جامعه پی‌برده، آمادگی لازم برای کسب مهارت‌های اساسی و پذیرش نقش‌های موثر در جامعه را فراهم سازد.

در پایان از همه عزیزان تقاضا دارد، نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود را به پست الکترونیکی info@jtt.ir ارسال نمایند.

معاونت آموزشی جهاد دانشگاهی

دانشگاه تهران

فهرست مطالب

۱۴	سخنی درباره کتاب
۱۵	پیشگفتار
۱۵	بخش ۱ - حرکات ورزشی
۱۹	فصل اول / تعریف حرکات ورزشی
۱۹	مقدمه
۱۹	هدف
۲۱	حرکت چیست؟
۲۱	انواع ورزش
۲۲	اهداف تربیت بدنی
۲۳	اثرات فیزیولوژی ورزش بر بدن
۲۶	بازتاب
۲۶	انواع بازتاب
۳۳	رشد و تکامل حرکات
۳۳	حالت‌های رشدی بدن از اوایل تولد تا نوجوانی
۳۴	تقسیم بندی کارل دیم از نظر رشد جسمانی - روانی - اجتماعی از تولد تا ۱۵ سالگی
۴۵	فصل دوم / حرکات ورزشی و طرح‌ریزی برنامه درسی ورزش
۴۵	مقدمه
۴۶	هدف
۴۷	قابلیت‌های جسمانی
۴۷	قدرت
۴۷	سرعت (شتاب)
۴۷	استقامت

۴۷	هماهنگی و عکس‌العمل
۴۷	طبقه بندی حرکات ورزشی
۴۷	حرکات تعادلی
۴۸	حرکات مقاومتی و مهارتی
۴۸	حرکات هنری
۴۸	حرکات اصلاحی (نوتوانی)
۴۸	آماده ساختن بدن
۵۲	برنامه ریزی کلاس ورزشی
۵۲	نکات اساسی در برنامه ریزی کلاس ورزش
۵۳	اصول برنامه ریزی کلاس ورزش
۵۳	مهارت بنیادی
۵۴	مراحل مهارت‌های بنیادی
۵۵	ظهور و بلوغ حرکات بنیادی
۵۶	توسعه مهارت‌های ورزشی
۶۰	انواع بازی
۶۰	بازی‌های ساده گروهی
۶۱	بازی‌های امدادی
۶۲	بازی‌های انفرادی
۶۲	بازی‌های کلاسی
۶۲	نکات مورد توجه معلم در بازی و حرکات ورزشی
۶۲	پیش بینی و جلوگیری از خطرات احتمالی
۶۳	نقش مربی در بازی کودکان:
۶۵	فصل سوم / تمرینات و بازی‌های کودک و نوجوان
۶۵	مقدمه
۶۶	هدف
۶۷	تمرینات عملی کودک و نوجوان
۱۱۵	بازی‌های رایج در سنین کودکی (حوالی ۳ تا ۱۰ سالگی)

۱۲۶	آزمون‌های نیرومندی و چابکی و نرمش
۱۳۳	بخش ۲ - صوت و موسیقی
۱۳۵	فصل اول / صوت و ویژگی‌ها و نحوه انتقال آن
۱۳۵	مقدمه
۱۳۶	هدف
۱۳۷	صوت چیست؟
۱۳۷	ویژگی‌های صدا
۱۳۷	زیر و بمی (ارتفاع)
۱۳۹	شدت نوسان صدا
۱۳۹	طنین
۱۴۰	صوت چگونه منتقل می‌شود
۱۴۰	چگونگی تولید صدا و لغات در حنجره انسان
۱۴۱	انعکاس صوت
۱۴۳	فصل دوم / موسیقی و چگونگی پیدایش و پیشرفت آن
۱۴۳	مقدمه
۱۴۴	هدف
۱۴۵	عناصر موسیقی
۱۴۶	نقش آموزش موسیقی
۱۴۷	نقش موسیقی از نظر پژوهشی
۱۴۸	نقش شناختی - درمانی موسیقی
۱۴۹	عوامل مشکله یا ارکان اساسی موسیقی
۱۴۹	ضرب
۱۴۹	ملودی
۱۴۹	آرمونی (هارمونی) یا هم آهنگی
۱۵۰	زبان موسیقی
۱۵۰	الفبای موسیقی
۱۵۱	کلید موسیقی

۱۵۲	فاصله در موسیقی
۱۵۴	کشش صدا
۱۵۴	میدان صدا
۱۵۴	تن صدا
۱۵۵	سکوت در موسیقی
۱۵۶	نظم‌های اولیه در یادگیری موسیقی
۱۵۷	گوش دادن به موسیقی
۱۵۸	موسیقی داستان می گوید
۱۵۹	تحرک همراه با شعر
۱۶۰	انتخاب آهنگ‌ها
۱۶۰	اساس کار تعلیم درس سرود
۱۶۱	عوامل موثر در یادگیری موسیقی
۱۶۱	محرک‌ها و رغبت بچه‌ها در فراگیری موسیقی
۱۶۱	انتخاب شعر مناسب
۱۶۲	طرز یاد دادن سرود
۱۶۴	مراحل عملی تدریس سرود
۱۶۷	اثرات تعلیم سرود در کودک
۱۶۷	خصوصیات کلاس موسیقی
۱۶۹	فصل سوم / موسیقی درمانی
۱۶۹	مقدمه
۱۷۰	هدف
۱۷۱	تاریخچه موسیقی درمانی
۱۷۱	موسیقی درمانی چیست؟
۱۷۲	بازی‌های موسیقایی و درمان جوانان مختلف
۱۷۳	کودکان با اختلال گفتاری
۱۷۳	کودکان نابینا
۱۷۳	کودکان ناشنوا

۱۷۴	کودکان دچار اختلال رفتاری
۱۷۵	کودکان دچار ناتوانی یادگیری
۱۷۶	تمرین‌های موسیقی درمانی
۱۷۷	کاربرد موسیقی در درمان مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان و نوجوانان
۱۷۷	پژوهش‌هایی در زمینه تأثیر موسیقی درمانی
۱۷۹	بخش ۳ - حرکات موزون و تأثیر آن بر خلاقیت کودکان
۱۸۵	فصل اول / حرکات موزون
۱۸۵	مقدمه
۱۸۵	هدف
۱۸۶	حرکات موزون
۱۸۸	انواع حرکات موزون
۱۸۸	حرکات موزون مقدماتی
۱۸۹	حرکات موزون ابتکاری
۱۹۰	انواع حرکات تقلیدی
۱۹۰	استفاده از طناب و توپ در حرکات موزون ابتکاری
۱۹۰	اجرای نمایشنامه با استفاده از داستان‌های ملی و باستانی هر کشور
۱۹۰	بازی‌های توأم با رقص و آواز
۱۹۱	رقص‌های محلی و اجتماعی
۱۹۳	فصل دوم / خلاقیت و ابداع سرود و آهنگ
۱۹۳	مقدمه
۱۹۴	هدف
۱۹۵	آشنایی با تئاتر کودکی
۱۹۷	نمایش خلاق
۱۹۷	چگونه می‌توان از نمایش خلاق استفاده کرد؟
۱۹۸	دلیل استفاده از نمایش خلاق در کلاس چیست؟
۱۹۸	زنجیره خلاقیت
۱۹۹	نقش مربی چیست؟

۱۹۹	آیا تمام افراد کلاس در تمرین شرکت می‌کنند؟
۱۹۹	چگونه باید بازی را سازمان داد؟
۲۰۱	فرق نمایش خلاق با تئاتر کودک
۲۰۱	ارزش نمایش خلاق
۲۰۲	اولین جلسه نمایش خلاق
۲۰۳	کاربرد نمایش خلاق
۲۰۵	یک نوع نمایش خلاق
۲۰۷	فهرست منابع
۲۰۷	منابع فارسی
۲۱۱	منابع لاتین

به نام خدا

سخنی درباره کتاب

در عرض چند دهه اخیر اوضاع اجتماعی، سیاسی و معنوی در جهان به سرعت دچار تحول شده است. دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم، چهره‌ای پیدا کرده است که کوچکترین شباهتی به آن چیزی که قبلاً داشت ندارد.

تحولات، دهه اخیر را در برابر سؤالات زیادی قرار می‌دهد که هنوز جوابی برای آنها نمی‌دانیم. به طوری که به تدریج دچار نگرانی و تردید می‌شویم، که آیا اصلاً بشر قادر خواهد بود که این طوفان تحولات را مهار کند یا نه؟

این امر در مورد تعلیم و تربیت نیز صادق است. امروزه انتظارات زیادی از آن می‌رود. تعلیم و تربیت باید آن تفکر عمیق و شخصیتی را در کودکان، نوجوانان و جوانان ایجاد کند که اکثریت بزرگسالان کمبود آنرا در این زمان در خود احساس می‌کنند. هم چنین از تعلیم و تربیت انتظار می‌رود که با روش های علمی و فنی آن تربیت سالمی را که در جوامع سستی به طور طبیعی وجود داشته است جانشین تعلیم و تربیت وارداتی کند تا فرهنگ اصیل هر جامعه‌ای نسل به نسل و همگام با پیشرفت های نوین جهانی در رفتارهای جوانان آن جامعه نهادینه گردد.

کتاب حاضر با توجه به اهداف فوق نتیجه تلاش و کوشش افرادی دانا و فرزانه است که تمام وقت و نیروی خود را صرف کمک به تعلیم و تربیت کودکان این سرزمین نموده‌اند و به مدد تحصیلات عالی، تجربیات و تحقیقات خود توانسته‌اند چنین مجموعه منحصر به فردی را تقدیم شما دانشجویان، مربیان و مدیرانی کنند که طالب رشد و پرورش کودکان این آب و خاک می‌باشند.

با احترام به تمامی مربیان و آموزگاران و مدیران و جویندگان موفق در زمینه آموزش های کودکان مطالعه کتاب را توصیه و پیشنهاد می‌نماید.

شایسته گلرخی

پیشگفتار

حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و دلرای انگیزه و ریشه‌ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت است؛ منع انسان از حرکت نه تنها می‌تواند موجب کندی رشد بلکه سبب افسردگی و بروز ناهنجاری و از دست رفتن شور و نشاط زندگی گردد. حرکت نوزاد از روزهای نخستین زندگی در جهت توسعه و گسترش بازتاب‌های اولیه و ابتدایی برای ادامه حیات و سازش با محیط تازه زندگی به حساب می‌آید.

بازی کودکان پدیده‌ای است که در تمدن و فرهنگ جامعه‌های گوناگون و در همه ادوار مورد توجه مردم بوده است و این موضوع اثرات خود را در فلسفه هنر نیز به جای گذاشته است. حتی در کهن‌ترین تصویرها و نگاره‌های به دست آمده از مصر باستان، افزارهایی مانند توپ، عروسک، حیوانات ساخته شده برای بازی کودکان دیده می‌شود. در برخی از این تصاویر کودکانی دیده می‌شوند که در حال پریدن، جهیدن و غیره هستند و یا صحنه‌هایی از بازی‌های نمایشی در آنها مشاهده می‌شود که کودکان ماسک‌های ویژه‌ای بر صورت دارند. این نوع تصاویر و ماسک‌ها نشان‌دهنده آن است که در زمان‌های گذشته بازی کودکان و اسباب بازی مورد توجه خاص بوده است. قبل از صنعتی شدن جامعه، کودکان در بازی بزرگسالان شریک بودند، ولی بعد از صنعتی شدن جوامع مختلف اهمیت شناخت کودک چه از نظر رشد جسمی و یا روحی و روانی بیشتر آشکار شد.

نظریه ژان ژاک روسو در کتاب امیل، تحقیقات پستالوژی و فرضیه شیلر درباره آزادی انسان‌ها و بالاخره نظریه فروبل در زمینه تعلیم و تربیت همه از اهمیت بازی در رشد کودکان خبر می‌دهد. باید دانست که بازی کودکان جدا از مسائل اجتماعی و فرهنگی نیست و این ضرورت همیشه به عنوان یک مسئله جدی قابل بررسی می‌باشد.

در پایان از همکاری آقایان محسن پاک نژاد مدیر جهاد دانشگاهی دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی و آقای دکتر محمد علی گودرزی به خاطر همکاری در چاپ این کتاب کمال تشکر را داریم.

فرشته و فریبا عزب دفتری

تابستان ۸۹