

**مهارت های حرکتی
از بدو تولد تا ۵ سالگی
ویژه کودکان نابینا**

تهیه کنندگان:

زبیده الله پناهی، فاطمه فتحه درآباد، صدیقه احمدی با همکاری

سرگروه های آموزشی گروه آسیب دیده بینایی
اداره کل آموزش و پرورش استثنایی
استان خراسان رضوی



سرشناسه	: الله پناهی، زبیده، ۱۳۵۶ -
عنوان و پدیدآور	: مهارت‌های حرکتی از بدو تولد تا پنج سالگی ویژه کودک نابینا/ تهیه‌کنندگان زبیده الله پناهی، فاطمه فتحه درآباد، صدیقه احمدی؛ با همکاری سرگروه‌های آموزشی گروه آسیب‌دیده بینایی اداره کل آموزش و پرورش استثنایی استان خراسان رضوی
مشخصات نشر	: مشهد: موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۶۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: کودکان نابینا -- ایران -- جهت‌یابی و حرکت -- راهنمای آموزشی (پیش دبستانی)
موضوع	: کودکان نابینا -- ایران -- آموزش و پرورش
رده بندی کنگره	: HV۱۵۹۶/۵
رده بندی دیویی	: ۴۱۸۰۸۳/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۵۵۰۴۳

مرکز پخش:

مشهد - خیابان امام خمینی - جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 تلفن سفارشات: ۳۲۲۸۳۴۲۲ - ۰۵۱ * دفتر نشر: ۳۲۲۸۰۱۶۷ - ۰۵۱
 تلفن بازرگانی: ۳۲۲۸۱۴۱۰ - ۰۵۱



Email: zarihaftab@gmail.com - Website: www.zarihaftab.ir



نام کتاب مهارت‌های حرکتی از بدو تولد تا پنج سالگی ویژه کودک نابینا
مولف زبیده الله پناهی، فاطمه فتحه درآباد، صدیقه احمدی
ناشر موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
طراح و صفحه آرایی موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
نوبت چاپ اول ۱۴۰۰
قطع رقعی
شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۲۰۰۰۰ تومان
چاپ قدیمی
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۶۳-۶



فهرست

- ۱۲ * کودک، چانه‌ی خود را به مدت ۲ ثانیه بالا نگه می‌دارد.
- ۱۳ * کودک برای تعقیب اسباب بازی، سرش را از یک طرف به طرف دیگر می‌چرخاند
- ۱۴ * کودک از پهلوی به پشت می‌غلتد؛
- ۱۵ * کودک به مدت سه ثانیه به دست‌هایش نگاه می‌کند.
- * هنگامی که کودک برای وضعیت نشستن، به طرف بالا کشیده می‌شود، سر خود را راست نگه می‌دارد.
- ۱۶
- ۱۷ * کودک، مهره را چنگ می‌زند و برمی‌دارد.
- * زمانی که کودک به دست‌هایش تکیه کند و از ناحیه پایین پشت حمایت شود، می‌تواند بنشیند.
- ۱۸
- ۱۹ * کودک با کمک، وزن خود را روی پاهایش تحمل می‌کند و ده ثانیه می‌ایستد.
- ۲۱ * کودک، دست‌های خود را به یکدیگر می‌زند.
- ۲۲ * کودک با انگشت شست و اشاره، قطعه کوچک خمیر را برمی‌دارد.
- ۲۳ * کودک روی دست‌ها و زانوها دو قدم چهار دست و پا می‌رود.
- ۲۴ * کودک بدون از دست دادن تعادل، می‌نشیند و خود را به اسباب بازی می‌رساند.
- ۲۵ * کودک می‌تواند بدون کمک بنشیند؛
- ۲۶ * بلند کردن دست و پا؛
- ۲۷ * گرفتن از اشیاء و وسایل و بلند شدن؛
- ۲۸ * قدم برداشتن با کمک همراه؛
- ۲۹ * ایستادن درست؛
- ۳۰ * راه رفتن روی کناره‌ی فرش، سرامیک، موزاییک و ...



- ۳۱ * آشنایی با سطوح مختلف؛
- ۳۲ * حرکت دست به سمت دهان؛
- ۳۳ * حرکت دست به سمت دیگر اعضای بدن؛
- ۳۴ * صاف نگه داشتن سر هنگام حرکت؛
- ۳۵ * حرکت با کمک آموزگار از کنار دیوار؛
- ۳۶ * حرکت به سمت عقب، جلو، چپ و راست؛
- ۳۷ * حرکت روی لبه‌ی فرش یا خط برجسته
- ۳۸ * حرکت به سمت اشیای صدادار؛
- ۳۹ * بالا رفتن از پله با کمک نرده؛
- ۴۰ * نشستن صحیح روی تاب و سرسره؛
- ۴۱ * پریدن جفت پا، بالا، پایین، چپ و راست
- ۴۲ * روی یک پا ایستادن به کمک همراه
- ۴۳ * تشخیص صدای آشنای مادر، پدر و... و حرکت به سمت آن‌ها؛
- ۴۴ * کشیدن یک شیء یا هل دادن آن؛
- ۴۵ * آشنایی با محیط کوچک و بزرگ
- ۴۶ * نشستن روی صندلی و بلند شدن؛
- ۴۷ * باز و بسته کردن در؛
- ۴۸ * شناخت بالای بدن، پایین بدن، سمت چپ و راست بدن و جلو و پشت
- ۴۹ * آگاهی از اندام جفت بدن مانند: چشم، دست، پا و...
- ۵۰ * خم و راست شدن بدن؛
- ۵۱ * برداشتن شیء یا وسیله با خم شدن
- ۵۲ * شنوایی سنجی
- ۵۳ * چرخش سر به سمت صدا؛
- ۵۴ * حرکت به سمت صدا؛



۷

مهارت های حرکتی از بدو تولد تا ۵ سالگی ویژه کودک نابینا

- ۵۵ * رفتن روی سطح بلندتر و پایین پریدن از آن؛
- ۵۸ * قرار دادن دست‌ها زیر شیر آب، مشت کردن و شستن صورت؛
- ۵۹ * باز کردن در دستشویی
- ۶۰ * پیدا کردن سنگ دستشویی و قرار گرفتن صحیح روی سنگ؛
- ۶۱ * شلوار را به اندازه پایین کشیدن؛
- ۶۲ * به اندازه باز کردن شیر آب دستشویی و شستن خود؛
- ۶۳ * آشنایی با قاشق و چنگال؛
- ۶۴ * طرز صحیح گرفتن قاشق و چنگال در دست و استفاده درست از آن‌ها؛
- ۵۶ منابع:



مقدمه؛

حرکت به شیوه ای مستقلانه از ابتدایی ترین آزادی های فردی است که اکثر مردم، مجاز به انجام آن هستند. با این وجود، کمبود انگیزه، عدم اطمینان و ترس از حرکت، بالاخص می تواند روی استقلال کودکان نابینا و کم بینا در آینده تاثیر گذار باشد.

در ابتدا، حرکت کودکان کم بینا و نابینا در مقایسه با کودکان بینا، آهسته تر پیشرفت می کند. به سبب این که کودکان نابینا، اشیا را در طول مسیر نمی بینند و مانند کودکان بینا، زیاد برانگیخته نخواهند شد تا به سمت افراد یا اشیا بروند یا در محیط پیرامونشان اکتشاف کنند. بنابراین از تجربیات اولیه ناشی از یادگیری، محروم هستند و این وظیفه ی والدین و مربیان است که فرصت هایی را برای کودکان در جهت اکتشاف و یادگیری فراهم آورند.

ضرورت تدوین اهداف؛

یکی از مهم ترین آثار آسیب بینایی، محدود شدن حرکت فرد در محیط است؛ ولی فرد دارای آسیب بینایی می تواند با یادگیری مهارت هایی به حرکت مستقل و مطلوب در محیط، دست یابد. حرکت مستقل در محیط، نیازمند دو توانایی مرتبط با یکدیگر است: یک جهت یابی که فرد با استفاده از حواس خود موقعیتش را در محیط و



ارتباطش را با اشیای محیط، تثبیت می کند. دو تحرک که عبارت است از: رفتن از نقطه ای به نقطه دیگر با کمک اندام های بدن.

پیش زمینه تحرک و جهت یابی رشد مهارت های حرکتی دانش آموزان بینا، طبق برنامه آموزشی منظم است که شامل رشد و تقویت مهارت های حرکتی درشت از قبیل: غلتیدن، راه رفتن، چهار دست و پا و غیره و مهارت های حرکتی ظریف شامل: چیدن مکعب ها، ریختن آب از پارچ و... است که با استفاده از ماهیچه های کوچک به ویژه ماهیچه های دست، چشم و غیره انجام می شود.

توالی مهارت های حرکتی از الگوی تحول مهارت های حرکتی کودکان تبعیت می کند. بنابراین با توجه به مطالعه رشد مهارت های حرکتی کودکان عادی، سعی کردیم برنامه آموزشی منظمی را برای طی مراحل حرکتی کودکان نابینا طراحی کنیم. این برنامه با بلند کردن سر از زمین توسط کودک که از سن ۴ هفتگی پدید می آید، شروع و تا مهارت های پیشرفته مثل راه رفتن، لی لی کردن و غیره که در حدود ۵، ۶ سالگی دیده می شود، ادامه می یابد.

اهداف

تحرک و جهت یابی

از تولد تا ۵ سالگی





هدف: کودک، چانه‌ی خود را به مدت ۲ ثانیه بالا نگه می‌دارد.

وسیله آموزشی: اسباب بازی صدادار، بالشتک یا حوله لوله شده.
روش انجام فعالیت: کودک را روی شکم طوری بر بالشتک قرار دهید که بازوهایش روی بالشتک قرار بگیرد. کنارش بنشینید و با حرکت دادن اسباب بازی در مقابل چشمان او توجهش را جلب کنید و او را تشویق کنید تا سرش را بلند کند و به اسباب بازی نگاه کند. با یک دست، از ناحیه پیشانی و به آرامی سر او را بلند کنید و با دست دیگر، ران‌های او را نگه دارید. کودک باید حداقل به مدت ۲ ثانیه چانه‌ی خود را بلند نموده و به اسباب بازی نگاه کند.

تاریخ آموزش: / / ۱۴

مشاهده رفتار:

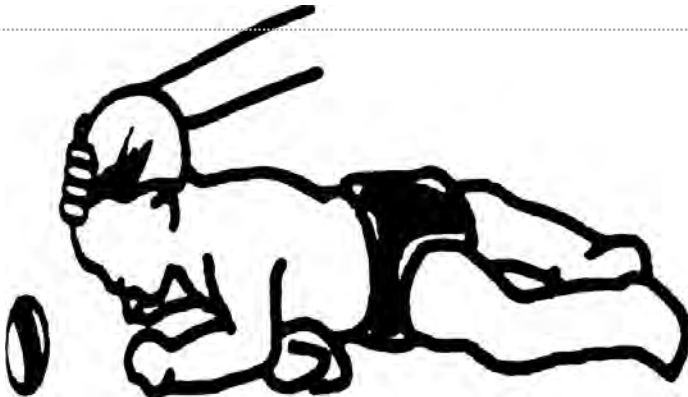
.....

.....

.....

.....

.....





هدف: کودک برای تعقیب اسباب بازی، سرش را از یک طرف به طرف دیگر می چرخاند.

وسایل: زنگ یا زنگوله

روش انجام فعالیت: کودک را به پشت روی زمین قرار دهید. زنگوله را به فاصله ۲۵ سانتی متری سر او در سمت راست، حرکت دهید. او باید سر خود را به سمت راست حرکت دهد. سپس به آرامی، زنگوله را به طرف چپ حرکت دهید به گونه ای که با چشم های کودک، ۲۵ سانتی متر فاصله داشته باشد و کودک آن را تعقیب کند. این عمل را از چپ به راست تکرار کنید.

مقیاس: کودک برای تعقیب اسباب بازی، سر خود را از یک طرف به طرف دیگر برمی گرداند.

تاریخ آموزش: / / ۱۴

مشاهده رفتار:

.....

.....

.....

.....

