

# أهمية التربية الحركية في رياض الأطفال

فاطمة الزهرة خليل

د. عثمانى عبد القادر

جامعة بسكرة

## Abstract:

the subject of this study is to clarify and understand the importance attached by the kinetic education in kindergarten and by identifying the stages of a child's development and needs of the motor development requirements and reflects on his life, whether physical, psychological or social side, to the right foundations to build effective programs that help in building the character of this child

## ملخص:

تلخص موضوع هذه الدراسة في توضيح ومعرفة أهمية التي توليها التربية الحركية في رياض الأطفال وذلك بالتعرف على مراحل نمو الطفل واحتياجاته متطلبات التطور الحركي وما ينعكس على حياته سواء من الجانب البدني أو النفسي أو الاجتماعي، إلى الأسس الصحيحة لبناء برامج فعالة تساعد في بناء شخصية هذا الطفل.

## 1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- التربية الحركية: هي التعلم عن طريق الحركة ففيه تسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدائرة في تحقيق الأهداف المرجوة، وهي اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. (1)

## - التعريف الإجرائي للتربية الحركية:

هي مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة والموجهة لتربية وتعليم وإثارة دوافع وطاقت الأطفال نحو التعلم، فالحركة هي وجه التربية والتعلم الهادفين للطفل في شتى المجالات سواء العقلية، والبدنية، والانفعالية والحركية.

- **روضة الأطفال:** هي تلك المؤسسات التربوية الاجتماعية التي يلتحق بها الأطفال في ما بين الثالثة والسادسة من العمر، وتعرف في كثير من البلاد بمدارس الحضانة أو مراكز الرعاية النهارية أو رياض الأطفال.

- كذلك تعرف أن روضة الأطفال هي المؤسسة التربوية الأولى التي تتم فيها غالبا جملة من العمليات التعليمية المقصودة، الهادفة إلى تنمية شخصية الأطفال بمجالات النمو الجسمية والصحية والعقلية واللغوية والاجتماعية والانفعالية والروحية، وما يرتبط بهذه الجوانب الأساسية من متغيرات أخرى.(2).

### - **التعريف الإجرائي لرياض الأطفال:**

تعتبر رياض الأطفال مؤسسة من المؤسسات التربوية وهي أول مجتمع مصغر بعد الأسرة والتي يتم فيها التعليم الهادف وذلك من خلال مجموعة من البرامج المقررة والتي تهدف إلى بناء شخصية الطفل.

### **1- خصائص مراحل النمو والأنشطة الحركية المناسبة لمرحلة**

#### **رياض الأطفال (2 - 6 سنوات):**

أهم خصائص هذه المرحلة ما يلي:

1. **الجانب البدني:** يتميز طفل هذه المرحلة بالحركة الكثيرة فان وجود طاقة كبيرة لدى طفل تجعله دائم الحركة يرفض الاستكانة لدرجة أننا ينتابنا القلق عندما تقل حركة الطفل ويلزم عرضه على الطبيب حيث يتعلم الطفل أثناء أدائه لحركات البدنية المختلفة.

- نلاحظ في هذه المرحلة النمو السريع للطفل ويستمر حتى بلوغه من الثالثة بعدها يأخذ النمو في البطيء ويستمر بهذا المعدل حتى سن (6) سنوات ومن ناحية أخرى نجد إن عظام الطفل تكون قريبة من الغضاريف ولذلك لا يتعرض الطفل إلى حوادث الكسور بكثرة ويظهر النمو بشكل واضح في العضلات، وفي هذه المرحلة يحتاج الطفل إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لمساعدة عضلاته في النمو بطريقة متزنة وفي اتجاهها الصحيح بشرط أن تكون الممارسة بطريقة صحيحة في سن من (6) سنوات يتمكن الطفل من المشي جيدا ولكن تقابله

صعوبات في مهارات الانتقال وتمييز الاتجاه وكل مهارات التوازن كما انه يبدأ في تعلم استخدام البدني .ويبدأ عنصر الرشاقة في النمو.

- في هذه المرحلة نجد أن النمو الجهاز العصبي لا يواكب نمو العضلات وذلك يجب البعد عن الحركات الدقيقة وتكون حركات شامل بسيطة لا تحتاج إلى توافق عضلي عصبي كبير .

- النمو العضلي العصبي غير تعادل في جميع أجزاء الجسم فنجد الطفل يجيد أداء مهارات معينة وقد لا يجيد مهارات أخرى ويرجع ذلك لمدى نمو العضلات والأعصاب التي تشترك في أداء هذه الحركات.

لذلك يجب أن تراعي مبدأ التنوع في الحركات التي نعلمها لأطفالنا ولا نلجأ إلى نوع معين من الحركات قد لا يجيد الطفل أدائها تسبب له احباطات نحن في غنى عنها. حيث يبدأ التوافق في النمو في نهاية هذه المرحلة.

## 2. الجانب النفسي:

- تتميز هذه المرحلة بظهور واضح لسمة حب الاستطلاع عند الطفل فهو يريد أن يعرف أن يكتشف بنفسه كل ما يدور حوله.

- طفل هذه المرحلة محلا للظهور يميل إلى الاستحواذ على اهتمام الآخرين خاصة الأم والأب وتصبح مشكلة لو رزقته الأم بطفل آخر.

- المحاكاة التقليد أهم مظاهر هذه المرحلة السنة فالطفل يقلد حركات العائلة.

- يظهر في هذه المرحلة حب الطفل لذاته ويكون محوره نفسه ويميل إلى الانفرادية والأنشطة الإيقاعية.

- طفل هذه المرحلة منقلب في لحظة يشعر بالسعادة وفي لحظة أخرى يشعر بالتعصب.

## 3. الجانب العقلي:

- ينمو في هذه المرحلة خيال الطفل ويتحسن وتجده يميل باستمرار إلى سماع القصص ولا يملها أبدا.

- قدراته العقلية كالانتباه والإدراك ليست بالنمو الكافي، ولذلك يلزم البعد عن الحركات الرياضية الطويلة أو الحركية.

#### 4. الجانب الاجتماعي:

- يميل إلى الفردية في بداية هذه المرحلة لذلك يجب أن نلجأ إلى الأنشطة الرياضية الفردية مع الطفل.

- في نهاية المرحلة يميل الطفل إلى الجماعية ومن هنا نراعي أن نستخدم معه الأنشطة الرياضية الجماعية.

- صفة التعاون غير ظاهرة عند أطفال هذه المرحلة.

- طفل هذه المرحلة يتميز بالأنانية وحب الامتلاك.<sup>(3)</sup>

#### 2- متطلبات التطور الحركي في مرحلة الطفولة:

إن أساس الاستنتاجات لمتطلبات التطور الحركي للطفل تأتي من خلال إعطاؤه الإمكانيات الحركية الكافية مع توفير المحيط الذي يشبع رغباته، وللاج الركض والقفز يحتاج الطفل إلى مجال يتحرك فيه ن كما يجب توفير ما يناسب حركته كي يتمكن من التسلق والصعود والتعلق والتأرجح والرمي، عند توافر الشروط المناسبة نكون قد خدمنا التطور الحركي الطبيعي للطفل، فالأطفال يتبعون رغباتهم الحركية كذلك استخدام الإمكانيات المتاحة، ومن خلال ذلك يحصلون على القابلية الحركية المناسبة لأشكال الحركات وعلى الخبرة الحركية.

بجانب فعالية اللعب غير الأطفال من عمر 1-3 سنوات ولأجل التطور الحركي يكون ضروريا توجيه الطفل وإثارته كما يجب اختيار الحركات السابقة الذكر ضمن مجموعة من التمارين المتغيرة والمختلفة التي تناسب مقتضى التطور وذات متطلبات متدرجة في الصعود لضمان نجاح أدائها من قبل الطفل، وعليه يجب الانتباه إلى التبادل بين دواع الطفل الحركية وحاجاته على إن تؤدي تلك التمارين بشدة كافية ومتعددة الجوانب وافية التغير من الناحية المنهجية، يجب استثمار خصائص ومتطلبات الأجهزة وجعلها مناسبة من اجل فسح المجال للتحرك الهادف.

وعندما يكون الأطفال في عمر 2-3 سنة يكون فهمهم للإرشادات التي تعطى إليهم محدودا في الوقت الذي تزداد رغبتهم في تقليد الحركات أثناء عرضها أمامهم، فيصبح أدائها مهم أمرا كما يجب الانتقال بالطفل من اللعب لوحده أو الاحتكاك القليل بالآخرين إلى اللعب على شكل مجموعات على أن يتم ذلك تدريجيا، فالإرشادات والحوافز يمكن إعطائها للأطفال بعد ذلك حتى وإن كان هناك احتمال عدم فهمها لها.

إن ذلك يؤدي إلى زيادة قوة الاحتكاك وزيادة فاعليتهم مع تطور لغتهم، وعندما يكون الأطفال بعمر 2-3 سنوات يتمكنون من استيعاب المعلومات التي تناسبهم والعمل بموجبها وبهذا نكون قد حققنا خطوة مهمة تجاه التعلم وضعت الأساس الجيد لتعليم الأطفال الحركات الجمناستيكية قبل الدخول إلى المدرسة.(4)

### 3- أهمية الحركة للأطفال:

تساعد الحركة في تنمية عقول الأطفال فالحركة تلعب دورا أساسيا في خلق الخلايا العصبية والتي هي أساس في عملية التعلم، كما تساعد الحركة في تكوين فكرة جيدة عن أنفسهم.

حيث أن تحسين صورة الذات تكون نتيجة للعملية المخططة لأداء النشاط الحركي الناجح والتي من الممكن أن يشارك بشكل فعال التربية الحركية التي تقدم في أثناء عملية التعلم.

فالحركة تساعد على تنمية عظام الأطفال وعضلاتهم كما تساعدهم على التوازن والرشاقة والتناسق، ويمكن الأطفال أن يستخدموا الحركة التي تعلموها من أجل تعليم حركات جديدة.

ويحتاج الأطفال للعديد من فرص الحركة في السنوات الأخيرة من مرحلة الطفولة لتصبح حركاتهم أكثر مهارة.(5)

### 4- أهداف التربية الحركية:

يشير أمين الخولي وأسامة راتب 2007 عن لوثر بان أهداف التربية الحركية تتمثل في:

- تنمية فهم الحركة.

- خبرة تحليل الحركة.
- الخبرة الحركية في حد ذاتها.
- الاستكشاف و حل المشكلات الحركية.(6)
- إكساب الطفل اللياقة البدنية الصحية التي تأهله للقيام بمتطلبات العمل اليومي وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويح.
- تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية والجماعية.
- إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق مشاركته في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.
- إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.
- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.
- إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالة التنافس مع أقرانه.
- تنمية وتطوير الإدراك الحسي\_الحركي لدى الأطفال في:
- الوعي بالجسم: معرفة الطفل بأجزائه جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة.
- الوعي المكاني: معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
- الوعي الاتجاهي: معرفة الطفل بالاتجاهات (يمين، سار، أمام، خلف).
- الوعي الزمني: معرفته بالوقت وعلاقته بالإيقاع والموسيقى وأنماط توقيته مختلفة.(7)

## 5- أهمية التنكير بالتربية الحركية لطفل:

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل بناء الطفل حركيا وبدنيا سلوكيا، والطفل بطبيعة يميل للحركة وبقدر ما تكون حركته متزنة وموجهة بقدر ما يكون نموه سليم، وحركة الطفل لا تكون فقط مجرد نشاط حركي تلقائي، وإنما للحركة دورها الفعال في تشكيل مفاهيم الطفل ومدركات الكلية حركيا و معرفيا ووجدانيا مما يعكس أثرها على تحقيق النمو الشامل للطفل والحركة وسيلة التعلم واكتشاف البيئة ن حوله، وصف جاء الاهتمام التربية الحركية والتي تعني التعلم ن طريق الحركة، والمقصود وإنما هي إطار معرفي يضم مختلف الخبرات

الإدراكية والمعرفية من خلال الحرة يمكن تنمية مفاهيم الطفل وقدراته ومعارفه وعلاقاته الاجتماعية.

وظف الروضة يحتاج إلى أنشطة حركية مخططة وموجهة لإشباع حاجاته واهتماماته بما يتناسب مع خصائص نموه في هذه المرحلة.

لذا تعد فترة ما قبل دخول المدرسة (6 سنوات) فترة طويلة في حياة الطفل ولا ينبغي لنا أن نهملها ونتعامل بمثل هذا التقصير الواضح فيجب أن نبدأ التربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن بمجرد أن يتمكن من الجري بسهولة.

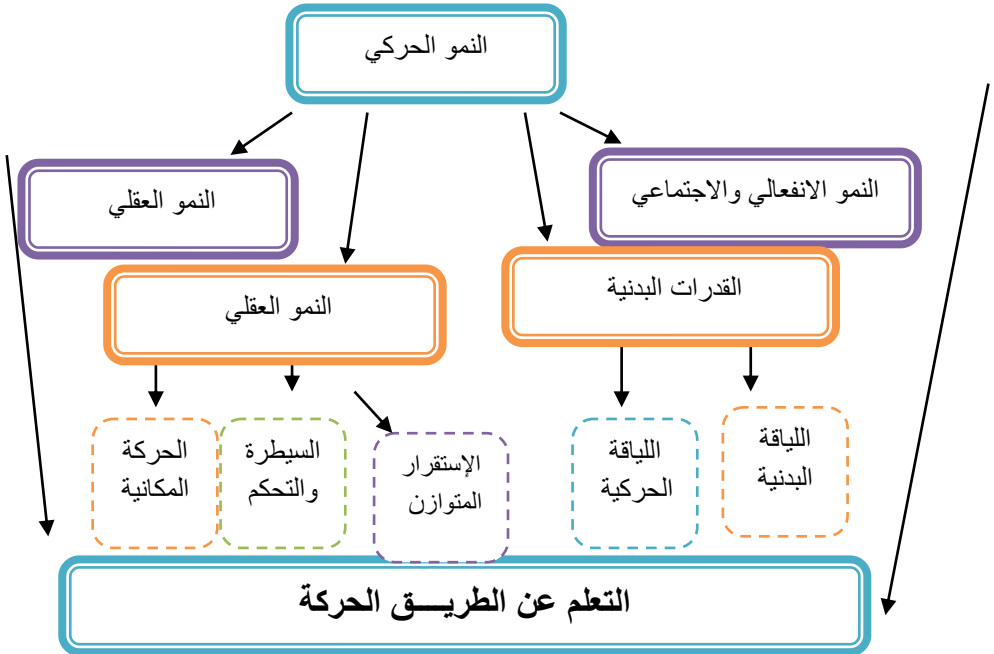
وتلخص خطورة إهمال هذه القدرة من الناحية التربوية الحركية ان الطفل كثيرا ما يصاب بالعيوب والانحرافات القومية وضعف في القدرات والبارعات الحركية، الأمر الذي يجعل برنامج التربية الرياضية على تحقيق أهدافها. (8)

## 6- العلاقة المتكاملة بين جوانب نمو الطفل باستخدام أسلوب

### التربية الحركية في تعلم الحركة:

ونلخصها في المخطط الموضح أسفله. (9) قيم التربية الحركية:

ترى لوجسدون -خبيرة التربية الحركية- لكي تسهم التربية البدنية إسهاما ذا معنى في تحقيق أهداف التربية العامة، فان عليها تقديم الخبرات التي ترقى من حركة الطفل والتي تتضمن اشتراك عملياته العقلية، المشاركة الايجابية في تنمية نظامه القيمي، وتقديره لنفسه والآخرين.



والقيم بمعناها الواسع هي ما يجعل الشيء جديرا بأن يمتلك أو يكتسب وهناك قيم مادية كالأموال والعقارات وغيرها مما نملك من ثروات وهناك قيم معنوية اجتماعية أخلاقية كالتعاون، التسامح، تقدير الذات.

وللقيم أهمية قصوى في أي نظام تربوي، فهي أساسية لكل ما يتصل باتخاذ القرارات المهمة في كل الجوانب التربوية بدءا من اشتقاق الأهداف وصولا إلى التقييم النهائي. وفي مجال التربية الحركية وباعتبارها مادة بيداغوجية (تعليمية) إذ كان لا بد من توضيح الإطار القيم الذي يحكم عملياتها التربوية والتعليمية على أساس أنها تمثل الفوائد والمنافع والنواتج التي يجب أن تكون في أذهان المسؤولين عن التربية الحركية للطفل وتقود كافة قراراتهم.

وتعتقد لدوينج luding أن قيم التربية الحركية تتمثل في:

- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال مع توقع أداء نوعي جيد.
- الانضباط الذاتي والتوجيه الفردي حيث يتحمل الطفل مسؤولية سلوكه.
- موقف تعليم حر ومبدع حيث تطرح البدائل والحلول دون خوف أو فشل.
- الرضا الحركي والإشباع حيث النتائج سارة و بلا منافسة. (10)

#### 7- أسس التي يجب مراعاتها عند بناء برامج التربية الحركية:

**1- الأساس الحركي:** والذي يركز على طبيعة الحركة من حيث الشكل والمضمون وما تتطلبه من قدرات وإمكانيات الحركة وما يتعلق من نواحي فسيولوجية.

**2- الأساس النفسي:** والذي يحدد طبيعة المتعلم وخصائص نموه واتجاهاته واستعداده وقدرته على التعلم الحركي من خلال الحركة.

**3- الأساس الاجتماعي والثقافي:** ويختص بالبيئة التي ينتمي إليها المتعلم في مجال التربية الحركية وذلك من عادات وقيم واتجاهات وإمكانات.

**4- الأساس الفلسفي:** الذي يختص بأن الهدف الأساسي لبرامج التربية الحركية هو الوصول إلى اللياقة والصحة ويحقق ذلك من خلال الأداء الحركي



حتى يصبح عضوا فعالا في المجتمع كما يجب كذلك مراعاة بعض الأسس المتمثلة فيما يلي:

- أن يكون البرنامج ممتع ومثير للأطفال.
- استغلال المهارات الحركية الطبيعية الأساسية من زحف ومشى وجري وتسلق ووثب وقفز وحركات التوازن ورمي ولقف لتحقيق الهدف من البرنامج.
- مساعدة الأطفال على حب العمل الجماعي من خلال التركيز على الألعاب الجماعية والمسابقات والألعاب الصغيرة.
- أن يضمن البرنامج مشكلات في حدود قدرات الأطفال.
- أن يساعد البرنامج الطفل على استكشاف وحل المشكلات.
- أن يساعد الطفل على الابتكار الحركي من خلال اللعب الحر.
- أن تتوفر عوامل الأمن والسلامة أثناء الدرس.
- أن تتوفر الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.(11)

#### 8- محتوى درس التربية الحركية:

عند تحضير درس التربية الحركية يجب مراعاة أن يشتمل الدرس على العناصر الآتية:

#### - الإحماء:

ويحدد له من 5-7 دقائق قبل كل وحدة تعليمية ويلاحظ أن يكون متغيرا وحركاته مترابطة تشترك فيه الأطراف والجذع ونراعي فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلى حركة وكذا الربط بين حركات الأطراف وبعضها البعض وربطها بحركات الجذع ويراعي أن تكون حركات بسيطة وسهلة ومتنوعة ويفضل أن يبدأ الإحماء بالمشي والجري وأن يرتبط بالجزء الرئيسي.

#### - الجزء الرئيسي:

ويحدد له الجزء الأكبر من زمن الحصة ويشمل على الوحدات التعليمية المختارة والتي تحقق هدف الدرس وقد تكون وحدة تعليمية أو أكثر تقوم على الحركات الأساسية للطفل وتحتوي على حركات انتقالية أو ثابتة أو مركبة طبقا لمتطلبات اللعبة.

#### - الختام أو التهدئة:

ويحدد له من 3-5 دقائق ويشمل على تمارينات بسيطة وسهلة بحيث تكون ذات إيقاع بطيء ويفضل استخدام تمارينات التنفس والاسترخاء حتى تساعد الطفل لإعادته إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل بدء الوحدة التعليمية بحيث يخرج من الدرس هادئاً و في حالة طبيعية. (12)

### 9- نماذج وإرشادات لبعض الأنشطة الحركية المناسبة لهذه المرحلة:

في هذه المرحلة السنية يجب أن تتوخى الحرص في نوع وكمية الأنشطة الحركية التي يجب أن تعطى للطفل بحيث تكون مناسبة لقدراته وإمكاناته واستعداداته وتتمشى مع ميوله ورغباته ومحبيه إليه لكي يسعى إليها بنفسه ومن أهم هذه الأنشطة الحركية ما يلي:

- أنشطة بسيطة تعليماتها وشروطها سهلة وقليلة.
- إن تشمل على قصص حركية أو تمارينات على شكل ألعاب سهلة الأداء لا تحتاج إلى قدرات لفهمها خاصة في المراحل الأولى من العمر.
- تمارين تشمل على حركات الوثب والقفز والصعود والهبوط من ارتفاعات مناسبة للمرحلة السنية ويشترط أن توفر خبرات النجاح للأطفال حتى يسعى إليها بأنفسهم بعد ذلك.
- يفضل تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة من خلال ألعاب صغيرة ويتم ذلك في المراحل المتأخرة لهذه المرحلة.
- يعطى للطفل أنشطة حركية عامة مثل المشي والجري مصحوب بالإيقاع.
- في المرحلة الذي يكون فيها النمو بطيئاً يمكن أن تزداد نسبة المهارات التي تتميز بشيء من عنصر الدقة.
- يمكن مزاوله ألعاب بسيطة تتميز بقواعد سهلة.
- إعطاء تمارينات وأنشطة حركية تهتم بالقوام.
- تذكير أن أنشطة البنين لا تختلف عن أنشطة البنات في هذه المرحلة السنية. (13)

## خلاصة:

ونستخلص في الأخير أن لتربية الحركية أهمية كبيرة لا تقل عن المواد الأخرى في حياة الطفل بصفة عامة ونموه بصفة خاصة، فهي تعرفه بنفسه وبجسمه وكذلك من خلالها ينمي لياقته البدنية والصحية ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه على ضوء النشاط الحركي الهادف الذي يقوم به. ولهذا يجب أن نولي أهمية كبيرة لتربية الحركية في رياض الأطفال لأنها اللبنة الأولى والأساسية لبناء وتحقيق نمو متوازن وشخصية فعالة من جميع النواحي لهذا الطفل.

## هوامش الدراسة:

1. فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها، دار الوفاء دنيا الطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2006، ص25.
2. محمد عبد الرحيم عدس: مدخل إلى رياض الأطفال، دار الفكر للنشر، الطبعة الأولى، عمان الأردن، 2001، ص303.
3. عبد الحميد شرف: التربية الحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص86\_87\_89\_90.
4. فاطمة ياس الهاشمي: أصول التربية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة، دار ومكتبة الإسراء لطباعة ونشر الكتب الجامعية والعلمية، مصر، الطبعة الأولى، 2012، ص38.
5. عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص13.
6. حسين عبد السلام محفوظ، نجلاء فتحي خليفة: منظومة التربية الحركية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 2013، ص18\_19.
7. <http://childhood.ahlamontada.org/t50-topic>، 17.03.2017

17:49

8. مجدي محمود فهيم وأميرة محمود عبد الرحيم: تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 2005، ص43\_45.
9. فاطمة عوض صابر، 2006 ص25.
10. أيمن أنور الخولي، أسامة كامل راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص177.
11. <http://www.startimes.com/?t=27435392> ، 17.03.2017
12. عبد الحميد شرف: 2005، ص51.
13. عبد الحميد شرف: 2005، ص91\_92.