



سازمان آموزش پرورش استثنایی
سازمان آموزش، پژوهش، تربیت، توان

مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

شماره
۶

اطلاعات شناختی کودکان با کم‌توانی ذهنی

عوامل موثر در تطبیق برنامه‌های حرکتی برای کودکان با کم‌توانی ذهنی

برای بهبود رشد حرکتی در کودکان با کم‌توانی ذهنی، برنامه‌های حرکتی باید به شکل خاص و مطابق با نیازها و توانایی‌های آن‌ها طراحی شوند. در اینجا به چند راهکار برای این تطبیق اشاره می‌کنیم:

• توجه به توانایی‌های فردی کودک

• تقسیم حرکات به گام‌های کوچک و ساده

• ایجاد محیط حمایتی و تشویق‌کننده

• تمرینات متنوع برای افزایش تعادل و هماهنگی

• کاردرمانی و فیزیوتراپی تخصصی

• آموزش حرکات از طریق بازی

بازی و فعالیت‌های خلاقانه می‌توانند ابزار مؤثری برای آموزش حرکات به دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی باشند. بازی‌های حرکتی گروهی یا فردی، علاوه بر کمک به رشد حرکتی، می‌توانند انگیزه و علاقه کودک را نیز افزایش دهند.

برنامه‌های حرکتی مناسب برای دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی

۱ برنامه‌های تمرینی حرکات درشت

این برنامه‌ها برای تقویت حرکات بزرگ بدن طراحی می‌شوند و شامل فعالیت‌هایی است که به افزایش قدرت عضلات بزرگ و تعادل کمک می‌کنند.

• **پیاده‌روی و دویدن آرام:** تمرینات ساده پیاده‌روی و دویدن باعث تقویت عضلات پاها و بهبود استقامت می‌شوند.

• **پرش‌های کوچک و تمرین‌های تعادلی:** پرش‌های آرام روی دو پا و یا ایستادن بر روی یک پا به بهبود تعادل کمک می‌کنند. همچنین، تمریناتی مانند ایستادن روی یک تخته تعادلی می‌تواند برای تقویت تعادل و هماهنگی مفید باشد.

• **حرکت در مسیرهای تعیین‌شده:** عبور از مسیرهای مشخص شده با رنگ‌ها یا نشانه‌های مختلف به بهبود مهارت‌های حرکتی و فضایی دانش‌آموز کمک می‌کند.

۲ برنامه‌های تمرینی حرکات ظریف

تمرینات حرکات ظریف برای تقویت کنترل دست‌ها و انگشتان و بهبود مهارت‌های حرکتی دقیق طراحی می‌شوند.

• **بازی با اسباب‌بازی‌های کوچک و بلوک‌ها:** بازی با بلوک‌های کوچک، پازل‌ها، و بازی‌های ساختنی به تقویت عضلات کوچک دست و هماهنگی انگشتان کمک می‌کند.

• **استفاده از ابزارهای نوشتاری و هنری:** تمرین‌هایی مثل نقاشی، رنگ‌آمیزی، و بازی با خمیر بازی به بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف و هماهنگی دست و چشم کمک می‌کند.

• **تمرینات تقویت‌کننده مهارت‌های دست‌ورزی:** تمرین‌های فشردن توپ‌های نرم، پیچ و بازکردن درپوش‌ها و یا کار با قیچی به بهبود مهارت‌های دست‌ورزی و تقویت انگشتان کمک می‌کند.

۳ تمرینات تعادلی و هماهنگی

این تمرینات به منظور بهبود تعادل و هماهنگی بدن دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی طراحی می‌شوند.

• **راه رفتن روی خطوط مستقیم:** این تمرین ساده به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تعادل و توجه به مسیر را یاد بگیرند.

• **بازی با توپ:** پرتاب و گرفتن توپ‌های سبک به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هماهنگی دست و چشم و واکنش‌های حرکتی خود را تقویت کنند.

• **استفاده از توپ تعادلی و توپ‌های بزرگ:** نشستن روی توپ تعادلی و انجام تمرینات ساده روی آن به تقویت عضلات مرکزی بدن و تعادل کمک می‌کند.

اصول کلی برنامه‌های حرکتی

تکرار و تشویق

تمرینات باید به‌طور منظم و همراه با تشویق انجام شوند.

تقویت تعامل اجتماعی

فعالیت‌های گروهی برای بهبود ارتباطات دانش‌آموز موثر است.

ایمن و لذت بخش

بازی‌ها و تمرینات باید بدون خطر و جذاب باشند.

متناسب با توانایی دانش‌آموز

از فعالیت‌هایی استفاده شود که برای دانش‌آموز قابل انجام باشد.

ساده و تدریجی

حرکات از ساده به پیچیده طراحی شوند.

کم‌توانی ذهنی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر رشد حرکتی کودکان داشته باشد. این نوع معلولیت معمولاً باعث می‌شود که کودکان در هماهنگی، تعادل، کنترل حرکات و انجام فعالیت‌های روزمره با چالش‌هایی مواجه شوند.

تأثیرات کم‌توانی ذهنی بر رشد حرکتی

- تأخیر در مراحل رشد حرکتی مهارت‌های پایه و اساسی
- کاهش هماهنگی و تعادل
- ضعف در حرکات ظریف
- تأخیر در یادگیری حرکات پیچیده
- کاهش انگیزه برای فعالیت‌های حرکتی
- وابستگی بیشتر به بزرگسالان



برنامه‌های تمرینی در قالب بازی

بازی‌های حرکتی بهترین ابزار برای آموزش به دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی هستند؛ زیرا باعث جلب توجه و علاقه آن‌ها می‌شوند.

• **بازی‌های گروهی:** بازی‌هایی مثل قایم‌باشک و مسابقات ساده، علاوه بر تقویت مهارت‌های حرکتی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خود را نیز تقویت کنند.

• **بازی با حلقه‌ها و موانع:** عبور از حلقه‌ها یا پرش از روی موانع کوتاه به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی درشت و هماهنگی فضایی را یاد بگیرند.

• **رقص و حرکات موزون با موسیقی:** حرکات موزون و رقص با موسیقی، مهارت‌های حرکتی دانش‌آموزان را تقویت کرده و به آن‌ها کمک می‌کند تا با ریتم و زمان‌بندی آشنا شوند.

برنامه‌های مبتنی بر تمرکز و آرامش

تمرینات آرامش و تمرکز باعث بهبود کنترل حرکتی و تمرکز ذهنی کودکان می‌شود.

• **تمرینات تنفس و تمرکز:** آموزش تنفس‌های عمیق و تمرکز بر روی حرکات آرام می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا کنترل بیشتری بر روی بدن خود داشته باشند.

• **یوگا برای دانش‌آموزان:** برخی حرکات ساده یوگا که نیازی به تعادل بالا ندارند، می‌تواند به افزایش تمرکز و کنترل عضلات در دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی کمک کند.

• **تمرینات کششی ساده:** انجام حرکات کششی آرام برای دست‌ها، پاها و بدن به بهبود انعطاف‌پذیری و تمرکز کمک می‌کند.

کار با ابزارهای کمکی و فناوری

استفاده از ابزارهای کمکی و فناوری‌های آموزشی به بهبود توانایی‌های حرکتی کودکان کمک می‌کند.

تطبیق محیط و برنامه‌های ورزشی در مدرسه و خانه

ایجاد یک محیط حمایتی و سازگار در مدرسه و خانه برای آموزش حرکات به دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی بسیار حائز اهمیت است.

• **ایجاد محیط آموزشی حمایتی:** فضای آموزشی باید به گونه‌ای طراحی شود که ایمن و بدون موانع باشد تا دانش‌آموز بتواند تمرینات حرکتی خود را بدون ترس از آسیب انجام دهد.

• **ایجاد برنامه‌های ورزشی ویژه:** برنامه‌های ورزشی خاص با توجه به توانایی‌های کودک باید طراحی شوند تا او بتواند به مرور به اهداف حرکتی مورد نظر برسد.

