



أفكار الهامة لتأهيل الأطفال باللعب

فريق العمل

: نوره الدخيل

إعداد المحتوى وتصميم الألعاب

: منال أحمد

تصميم





ينجذب الأطفال بشكل عام للألعاب والألوان وكما نعلم أن اللعب يساعد الطفل في تطوير قدراته ومهاراته سواء كانت إجتماعية أو حركية أو زiadah قدرته على التواصل .

ونظراً لصعوبة إستجابة بعض الأطفال المصابين بإصابات مختلفة لإداء بعض التمارين، فقد وضعت بعض الأفكار البسيطة التي تساعد الطفل على أداء التمارين المتنوعة بشكل سهل و ممتع ، وقد تم تصميم جميع الألعاب بشكل يدوي وبسيط ليتسنى لكل شخص تصميمها وأدائها .

ملاحظه : التمارين تصمم على حسب احتياج الطفل وقدراته وتكون في موضع آمن .

**أخصائية علاج طبيعي
نوره الدخيل**



بطاقة شكر

كل الشكر والتقدير لمن ساهم في إنجاز هذا الكتيب

من يمكن أن يستفيد من هذا المحتوى؟

١. مختص العلاج الطبيعي والتأهيل الطبيعي
٢. كل أم مهتمة بتطوير المهارات الحركية للطفل وذلك بعد استشارة المختص وإرشادها لما يتاسب حالة الطفل
٣. إلى كل أخصائي لديه برنامج ترفيهي لذوي الاحتياجات الخاصة



لماذا هذا الكتيب؟

لأهمية اللعب لدى الأطفال بحيث أنه يعطي دافع ومحفز بشكل تلقائي لـأداء التمارين، فإن الطفل يحاول تكرار اللعبة حتى لو شعر بالقليل من الألم فسوف يتجاهله.

ولأن اللعب يستخدم لعلاج وتأهيل مختلف أمراض التطور العصبي في حالات الأطفال مثل الشلل الدماغي والتوحد وتدھور الأدراك وغيرها من المشاكل التي تصيب الطفل.

ولأن العلاج باللعب له فوائد تعكس بشكل إيجابي لدى الأطفال والتي تشمل كل من:

١. تحسين المزاج
٢. زيادة الثقة بالنفس
٣. تحسين وظائف الدماغ
٤. تعزيز حركة الجسم
٥. تحسين التوازن وتقوية العضلات
٦. مساعدة الطفل في قبول وتطوير طرق جديدة للتعامل مع الإعاقة لديه
٧. يساعد ويعزز لدى الطفل الإيجابية والمرح.

إذا العلاج باللعب هو:

١. استخدام اللعب لمساعدة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لتعلم المهارات والقدرات العقلية والاجتماعية والبدنية.
٢. استخدام أهداف التأهيل بحيث تُشكل التمارين لتناسب مع الأنشطة الألعابية.

ريما يكون تصميم اللعب العلاجي أصعب من آداء التمارين البسيطة، لأنه يتطلب التفكير والإبداع، ولكن لا ننسى مدى أثره الإيجابي والفائدة والمتعة التي سوف تترك أثراً على الطفل.

1. COURSES EXERCISES

حلقة التمارين هي عبارة عن حلقة تشمل عدة تمارين يمكن اللعب فيها بشكل فردي أو بشكل جماعي من قبل مجموعة من الأطفال

Tandome gait ex's

Alternating stading on leg ex's

Jumping ex's

Alternating leg or tandem gait ex's

Coordination ex's with use ball



2. COURSES EXERCISES



stand one legs =>tandem gaite =>
jumping => tandem gait =>
coordination ex

3. COURSES EXERCISES

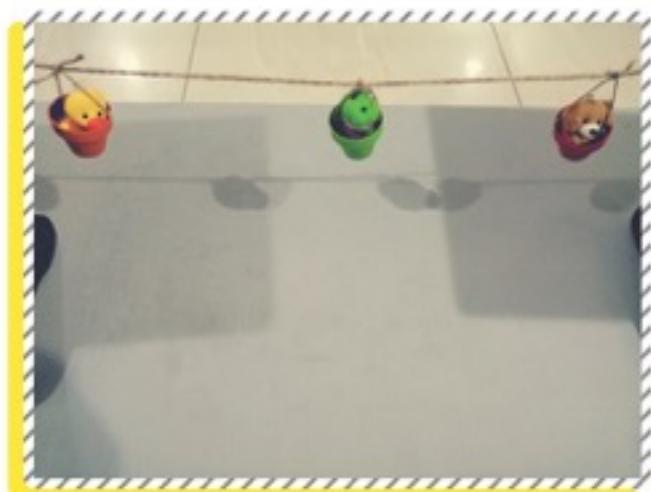


coordination and balance ex=>
alternating stand one leg ex=>
side walking ex and push up ex =>
jumping ex=>squat ex

4. BALANCE EXERCISE

STAND ONE LEG EXERCISE

يقف الطفل على قدم واحدة وبالقدم
الأخرى يحاول أن يضرب بالعلبة حتى
تسقط الدمية



5. STRENGTH EXERCISE

PICKING UP OBJECT WITH TOES

يلقط الدمية أو الحجر بإصبع
القدم ويسعها في العلبة



6. BALANCE EXERCISE

ENCOURAGE ANKLE , PLANTER FLEXION ,HIP FLEXION AND KNEE FLEXION

يقف الطفل على قدم واحدة ويحاول
إسقاط القارورة بال القدم الأخرى .
يتم إلصاق القارورة بشرريط لاصق
لتسهيل سقوطها



7. ENCOURAGE ANKLE DORSIFLEXION , KNEE FLEXION AND HIP FLEXION

يقف الطفل أمام اللعبة ويضع الحلقة في وسط القدم بعد ذلك يحاول إدخال الحلقة في القارورة



8. ENCOURAGE HIP FLEXION , ABDUCTION AND ADDUCTION

يقف الطفل أمام اللعبة ، ومن ثم يحاول إيصال الكرة إلى النقطة المطلوبة



9. STRENGTHENING EXERCISE

ANTERIOR COMPARTMENT MUSCULATURE OF LEGS AND PROMOTE ACTIVE DORSIFLEXION

يقف الطفل أمام اللعبة ويضع كيس رمل على إحدى قدميه ويحاول وضعها في العلبة ، إذا واجه الطفل صعوبة في إداء التمرين واقفاً، يؤدي التمرين جالساً على كرسي



10. COORDINATION EXERCISE AND STRENGTH LOWER BODY

يتم وضع أثقال مناسبة بالساقي لتنمية العضلات ومن ثم محاولة إيصال الكرة للجهة الأخرى



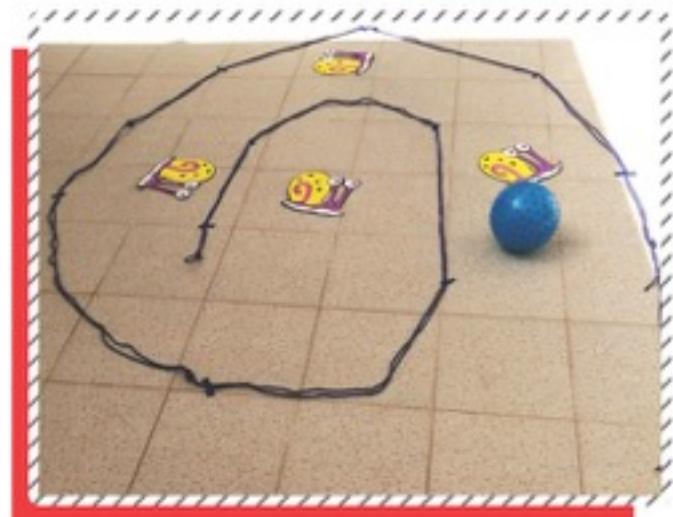
11. PROMOTE PROLONGED ANKLE DORSIFLEXION , HIP FLEXION,KNEE FLEXION AND PLANTER FLEXION

يضع الطفل كيس الرمل على القدم ، ومن ثم يمشي على كعب القدم إلى أن يصل إلى الدائرة، ومن ثم رفع قدمه وإدخال كيس الرمل في الدائرة



12. STRENGTH EXERCISE FOR HIP ADDUCTION

يضع الطفل الكره بين الفخذين
ويمشي إلى وسط المتأهله



13. COORDINATION , BALANCE AND STRENGTH EXERCISE

في البداية يقف الطفل على قدميه، ثم يقفز على قدم واحدة، ومن ثم يرمي الكرة في السلة ، ويتم إضافة الوزن على كلا الساق لتنمية العضلات إذا أستطاع الطفل تحمل ذلك



14. STRENGTH EXERCISES FOR BILATERAL ANKLE INVERSION WITH BALL

يجلس الطفل على الكرسي و يضع الكره بين قدميه ويضغط عليها وينقلها إلى الدائرة الأخرى.



15. WOBBLE CUSHION FOR IMPROVE BALANCE

يقف الطفل على قطعة واحدة ويحاول إدخال الحلقات في اللعبة ، إذا تعرض الطفل لصعوبه ، يقف على قطعتين



16. ARROM SHOULDER EXERSICES



يتم وضع حلقة متصلة بالدمية في وسط الدائرة ، ومن ثم يمسك الطفل بالدمية ويحاول إيصالها إلى الجهة الأخرى

17. ARROM SHOULDER EXERSICES

يمسك الطفل بالسياره ويحاول دفعها،
لمساعدته في زيادة مدى حركه الكتف



18. SHOULDER PULLEY EXERCISE



يضع الطفل يديه في كلتا الحلقتين و يمسك اللعبة
باليد المصابة والكتف السليمة يحاول إنزالها لأسفل
لدفع الكتف المصاب لأعلى

19. SHOULDER EXTENSION EXERCISE

يقف الطفل أمام اللعبة ويسحب
الحبل للخلف



20. SHOULDER FLEXION EXERCISE

يقف الطفل أمام اللعبة ويرفع
الكتف للأمام



21. ELBOW EXTENSION AND FLEXION EXERCISES

يمسك الطفل عود الخشب ويسحب لأسفل بتناوب
الليدين

طريقه تثبيت اللعبة

- أعواد خشب مرتبة بشكل عمودي ويتم ربط كلتا الجهتين بحبلين منفصلين ومن ثم ربط كلا الحبلين في منتصف عود الخشب .
- ربط حبل آخر في عمود وإيصاله للجهة المقابلة وفي نهاية نفس الحبل يتم توصيل العلبة .



22. SHOULDER ABDICATION EXERCISER



يمسك الطفل طرف كل حبل ، ويسحب الحبل
في نفس اللحظة بذراع مفتوحة .

طريقه تثبيت اللعبة

الصاق عودي مصاص في الخلف ومن ثم إدخال
الحبل في جهة واحدة وإخراجة في الجهة الأخرى
ومن ثم تعليق منتصف الحبل في تعليقة ثابتة



23. ENCOURAGE SHOULDER ABDUCTION

يمسك الطفل حلقتين، ومن ثم يفتح الذراع بنفس اللحظه لتصل اللعبة إلى جهة الطفل المقابلة، ومن ثم يفعل الطفل الآخر نفس الحركة

طريقة تثبيت اللعبة

١. عودي مصاص منفصلين في الخلف وحبلين منفصلين
٢. يتم إدخال كل حبل في عود مصاص، ومن ثم تثبيت نهاية كل طرف حبل بحلقة



24. EXERCISES FOR ELBOW AND WRIST

PROMOTE WRIST FLEXION AND EXTENSION AND A LITTLE ELBOW FLEXION AND EXTENSION

يمسك الطفل بكلتا يديه أطراف الحبل، ويسحب الحبل للأسفل بتناوب اليدين

طريقة تثبيت اللعبة

١. تثبيت عودي مصاص مائلين في الشكل من الخلف
٢. إدخال حبلين منفصلين في كل مصاص
٣. تثبيت كل حبل نهاية عود خشب
٤. تثبيت حبل منفصل في وسط الخشب ومن ثم تعليقه في تعليقة ثابته



25. SIT AND STAND UP EXERCISES AND HAND GRASP EXERCISES

يقف الطفل أمام اللعبة ويلقط الكور من الأسفل
ومن ثم يقف ويضعها بالسلة



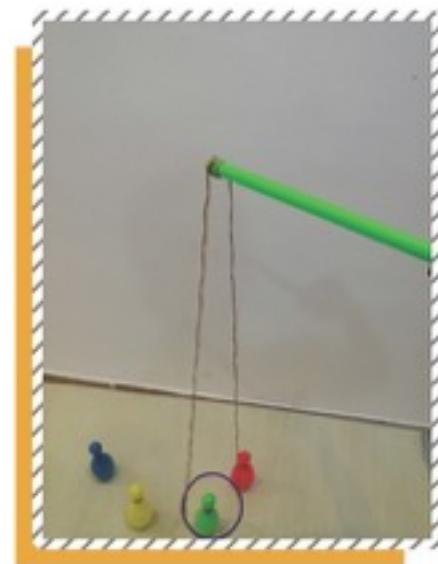
26. EXERCISES ENCOURAGE THE HAND HANDLE



يقف الطفل أمام اللعبة، ويحاول إلتقاط الكرة
يتم إلصاق الكرة بشرط لاصق حتى يتمكن
الطفل إزالتها

27. EXERCISE FOR WRIST FLEXION AND EXTENSION

يضع الطفل الحلقة في وسط اللعبة .
في حالة الرغبه بزياده ثني وفرد المعصم ،
توضع لعبه أطول في الأرض



طريقه تثبيت اللعبة
يتم ربط حبلين منفصلين في عمود و تربط
نهاية كل حبل في حلقة

28. PROMOTE ROM FOR ELBOW AND SHOULDER ALSO ENCOURAGE GRASP HAND



يرمي الطفل الكره بتجاه اللعب

29. STRENGTH EXERCISE FOR HAND

يمسك الطفل طرف البالون ويتم سحبها للأسفل ، ويحاول إدخال الكرة في السلة

طريقه تثبيت اللعبة

1. يوضع كاس بلاستيك مفتوح من الوسط ويتم تثبيت البالون خارج الكاس



30. PLANK EXERCISE



1. يكون الطفل في وضعية تمرين بلانك، ومن ثم ينقل جميع الكور للدائرة التي تليه
2. بوجود شخصين متقابلين مع بعضهما، يمرر كل شخص الكرة للدائرة الأخرى مع المحافظة على وضعية التمرين .



ملاحظة
من الممكن ثلاثة أشخاص
وتضاف حلقة ثالثة .

31. EXERCISES FOR FACIAL PALSY



يحاول الطفل نفخ الهواء في عود المصاص مع التركيز على ملئ الخدين بالهواء

32. EXERCISES FOR FACIAL PALSY



يتم وضع عود المصاص في الفم،
ثم يشفط الهواء بحيث يلتصلق بها القطن
وينقلها للعلبة

33. CUBIC EXERCISES



لإضفاء جو من المرح والمنافسة وبطريقة لعبة الترد أو الزهرة، يتم إعداد مكعب يحتوي صور لتمارين مختلفة ، ومن ثم يرميها الطفل وتطبق صورة التمارين الظاهرة على السطح

ختاماً

تذكر أن الطفل عندما يؤدي التمارين بطريقة غير ممتعة سوف يجد صعوبة عند أدائها وبالتالي يؤدي إلى قلة أو تراجع تطور الطفل.

وغالباً يتوقع الآباء أن التدخلات العلاجية فقط علاج طبي أو دوائي ويهملون أن النشاط الرئيسي للطفل هو اللعب وأن كثير من التعلم والتقدير يتم من خلال اللعب، من المهم أن نعزز هذه الرسالة في الرعاية الصحية المهنية.



المراجع

https://www.physio-pedia.com/Module_7:

https://www.physio-pedia.com/Learning_Through_Play_with_Cerebral_Palsy

https://www.physio-pedia.com/Learning_Through_Play_with_Cerebral_Palsy_disabled_village_children

<https://pin.it/iwcvn3u24okmup>

<https://pin.it/4rhkgh7u357xky>

<https://www.pinterest.com/pin/114701121747133210/>

<https://pin.it/irpotbv72ptfc3>

kids physic group

pinkoatmealblog

لتتابعة أعمال الفريق على مواقع التواصل ميديا



PTideas.org



@PTideas1
الحساب العام



@PTideas_edu
الحساب التعليمي



@PTideas



@PT_ideas
الحساب العام



@PT_edu
الحساب التعليمي



PTideas



PTideas



PTideas1



PTideas



كما يمكنكم تحميل تطبيق الفريق

PTideas

