

ካባድ የሞተር ካህሎት ልማት መንገድ?



ከባድ የሞተር ካህሎቶች እንደ መጎተት፣ መሮጥ፣ መዝለል፣ መወርወር፣ ፔዳል እና መውጣት ላሉ እንቅስቃሴዎች የሚያገለግሉ የትላልቅ ጡንቻዎች ጥንካሬ እና ቅንጅትን ያካትታሉ። ከባድ የሞተር ካህሎቶች የታዳጊ ሕጻን አካላዊ ጤና እና ደህንነት ብቻ አይደለም የሚደግፉት፣ የአዕምሮ እና ማሰብ እድገት ላይም ይረዳሉ!



ካባድ የሞተር ካህሎቶቹ ለመን ያላፈልጉ?

ከባድ የሞተር ካህሎቶች ህጻናትን በርካታ የቀን በቀን ሥራዎች ላይ ለመርዳት ወሳኝ ናቸው፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፡

- ራስን-ማንከባከብ፡ ከባድ የሞተር ካህሎቶች ልብስ ለመልበስ፣ ጥርስ ለመበረሽ፣ ገላን ለመታጠብ፣ መጻፍጃ ክፍል ለመጠቀም፣ እና ራስን ለማጽዳት አስፈላጊ ናቸው።
- ቋላል የሞተር ድጋፍ፡ የአንድ ልጅ የላይኛውን የሰውነት አቀማመጥ እና የመቆጣጠር ችሎታ እንደ መፃፍ፣ መሳል እና በመቁረጫዎች መቁረጥን የመሳሰሉ ትናንሽ እንቅስቃሴዎችን የማድረግ ችሎታቸው ላይ ተጽዕኖ ይፈጥራል።
- የአካዳሚክ ድጋፍ፡ የልጆችን ከባድ የሞተር ካህሎቶች የሚያዳብሩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እና ተግባራት በትምህርት ተግባራት ላይ ትኩረትን ይጨምራሉ፣ የአእምሮ ጤናን ያሻሽላሉ እና ጤናማ የእንቅልፍ ልምዶችን ይደግፋሉ።
- የአዕምሮ እድገት፡ መሃከለኛውን መስመር አሳልፎ መያዝ፣ ልጆች ከአካላቸው አንድ ጎን ወደ ሌላው የሚደርሱበት ወሳኝ የሆነ ከባድ የሞተር ካህሎት፣ ሲያነገሩ እና ሲጻፉ አእምሮ እና አይኖች በገጹ ላይ እንዲከታተሉ ያሠለጥናል።

ጽሁፍን ይጎብኙ



ኅባዳ የዎተር ኅህዕተኝን ለመዳገፍ ጠቃሚ ሀሳቦች



ጥንባቤ እና ቅንጅት

- እስኪዛዎችን ወይም ሌሎች እቃዎችን ይሸከሙ
- ፍርጎ ይግፉ ወይም ይጎትቱ
- በለሶስት ሳይክል ጭል እና መሪውን ያንቀሳቅሱ
- ይደንሱ
- መዋኘትን ይለማመዱ

ጣዛን

- በእንድ እግሩ ከዚያ በሌላው ላይ ይቆሙ ወይም ይዝለሉ
- ስኩተር ይንዱ
- በተለያዩ የአፈር ዓይነቶች ላይ ይራመዱ
- በመስመር፣ ከርብ ወይም ዝቅተኛ ጨረር ላይ ሚዛን ይጠብቁ



የዎተር እንቅስቃሴ እቅድ

- የመጨወቻ ሜዳውን ይጎብኙ
- የተለያዩ እንስሳትን በማስመሰል ይንቀሳቅሱ
- ሆፕስኮች ይጨውቱ
- የእንቅፋት ከርስ ይሰሩ

ተለዋዋጭነት

- ትዊስተር ይጨውቱ
- የእግር ጣቶች ንክኪዎችን ያድርጉ
- ዮጋ ይስሩ
- ጂምናስቲክስ ወይም ማርሻል አርት'ን ይሞክሩ
- ለስላሳ ማሸት ይሞክሩ



የመሃላቸውን-መለመር ይጻገሩ

- ሳይመን ይናገራል ይጨውቱ ወይም መሪውን ይከተሉ
- እቃዎችን በባልዲ ውስጥ ይሰብስቡ
- በመኪናዎች፣ በባቡር፣ በጫነት መኪናዎች ይጨውቱ
- በ ረባዮች ይደንሱ
- የኪስ ጨዋታዎችን ይጨውቱ

 DCPS የቅድመ ልጅነት ትምህርት

 @dcpsearlychildhood

 readyforprek.org

