

سندرم‌داون به مهارت‌های حرکتی خود دست یابند و برخی ممکن است تاخیر داشته باشند.



اگرچه ضروری نیست که کودک شما قبل از رفتن به مهارت دیگر مهارت سطح بالاتر آن را بدست آورد مثلاً قبل از ایستادن راه برود اما مهارت‌های حرکتی سطح پایین‌تر به مهارت‌های حرکتی بعدی کودک تأثیر می‌گذارد مثلاً ابتدا کودک باید مهارت ایستادن را بدست آورد و سپس مهارت راه رفتن را کسب کند.

مهارت‌های حرکتی درشت شامل مهارت‌هایی از جمله موارد زیر می‌باشند:

- نشستن
- ایستادن
- راه رفتن
- دویدن
- پریدن
- بلند کردن (قاشق، برس مو، دمبل و ...)
- لگد زدن و شوت کردن



مهارت‌های حرکتی درشت در کودکان سندرم‌داون

مهارت‌های حرکتی درشت مهارت‌هایی هستند که عضلات بزرگ‌تر در بدن کودک را درگیر می‌کنند. برای مثال: غلتیدن، نشستن، خزیدن، ایستادن و راه رفتن، و توانایی‌هایی که کودک در این موقعیت‌ها دارد.

رشد در کودکان مبتلا به سندرم‌داون

✓ بیشتر کودکان مبتلا به سندرم‌داون از همان الگوی رشد مانند کودکان دیگر پیروی می‌کنند. ولی ممکن است در زمینه‌های رشد خود تاخیر داشته باشند، به عنوان مثال: مهارت‌های حرکتی درشت، مهارت‌های حرکتی ظریف، ارتباطات و یادگیری.

✓ درگیر شدن در کارهای روزمره و فعالیت‌های خانوادگی به کودکان کمک می‌کند نقاط قوت حرکتی خود را ارتقا دهند.

✓ اگر یادگیری کودک به تاخیر بیفتند، این امر بر نحوه یادگیری کودک برای حرکت از یک موقعیت به موقعیت دیگر تأثیر می‌گذارد و باعث تاخیر در مهارت‌های حرکتی نیز می‌شود.

کودکان از لحاظ رشدی متفاوت عمل می‌کنند بعضی از کودکان ممکن است در سنین مشابه کودکان بدون



موضوع:

مهارت‌های حرکتی درشت در کودکان سندرم‌داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

دارید و اطمینان حاصل کنید که کودک زانو زده و بادکنک را برای شما پرتاب می‌کند.

۸) بازی‌های توپی مانند گرفتن، لگد زدن یا پرتاب توپ به هدف، پرتاب توپ از حلقه یا بولینگ را با کودک خود انجام دهید.



۹) بازی روی ترامپولین یک فعالیت سرگرم‌کننده برای بهبود هماهنگی و مهارت‌های حرکتی کودک است. سطح ترامپولین دائماً در حال حرکت است که برای بهبود تعادل عالی است.

۱۰) رقصیدن و حرکات‌های موزون همراه با آهنگ می‌تواند در تقویت مهارت‌های درشت‌کودک‌کنار گذار باشد. ۱۱) پریدن فقط پریدن از جایی به جای دیگر (تعیین اهداف با نوار یا مقوا) می‌تواند یک فعالیت سرگرم‌کننده باشد.

۱۲) واگن‌ها، کامیون‌های بزرگ، کالسکه‌های عروسکی، یا چرخ دستی‌های خرید را می‌توانید از او بخواهید هل بدهد و یا این وسیله‌ها را کمک شما بکشد. ۱۳) هدف‌هایی را روی زمین بوسیله حلقه یا گچ مشخص کنید و از بخواهید توپش را به داخل هدف بزند.

۱) برای بالا بردن توانایی کودک در پریدن، تعادل روی یک‌پا، جهش در جهات مختلف و بهبود دقت حرکتی باید با کودک خود بازی‌های پرشی را انجام دهید.

۲) یک مسیر را با موانع سرگرم‌کننده در اتاق نشیمن برای کودک خود بچینید که در آن کودک شما باید روی سطوح ناهموار (مانند قالیچه‌ها، بالش‌ها) حرکت کند. بسته به آنچه کودک شما از آن لذت می‌برد، مسیر مانع‌دار را تغییر دهید!

۳) بازی‌های تقلیدی با کودک خود انجام دهید به صورتی که کودک بازی‌های شفاهی و بصری را کپی کند این در آگاهی بدن و برنامه‌ریزی حرکتی کودک تاثیر می‌گذارد.

۴) از راه رفتن خرس، راه رفتن خرچنگ و قورباغه وانمود کنید که حیوانات متفاوتی هستید و از کودک خود بخواهید ان را تقلید کند.

۵) در امتداد یک خط قدم بزنید، روی زمین یا حاشیه پیاده‌رو خط بکشید و وانمود کنید که زمین دارای تمساح و کوسه‌هایی است که کودک باید از آنها اجتناب کند و پایش را جاهای مشخصی روی زمین قرار دهد.

۶) طناب‌کشی کنید شما و کودک‌تان انتهای مخالف یک طناب را بدست بگیرید و سعی کنید همدیگر را بکشید.

۷) روی زمین زانو بزنید و بادکنک بازی کنید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید بادکنک را از زمین دور نگه

تمامی موارد بالا در واقع مهارت هستند. و سپس مهارت‌هایی وجود دارند که انجام آنها نیاز به مهارت بیشتری دارند:

- دوچرخه سواری یا اسب سواری
- فعالیت‌های ورزشی مانند فوتبال یا بیس بال
- اسکیت سواری
- شنا کردن



مهارت‌های حرکتی درشت را می‌توان به روش‌های مختلف و سرگرم‌کننده توسعه داد! فقط به یاد داشته باشید که تشویق‌های زیادی را انجام دهید و اطمینان حاصل کنید که فعالیت‌ها در سطح چالش مناسب هستند و خیلی هم پیچیده نیستند! در اینجا روش‌های سرگرم‌کننده‌ای برای بهبود مهارت‌های حرکتی درشت فرزند شما آورده شده است:

