

Move, Move, Move and Play!

The wonder of play is that it creates room for a variety of movements for your little one's body in many different environments. The physical benefits that your child gets while playing in different environments like playgrounds are huge.



Physical Benefits

- Develops gross and fine motor skills
- Promotes motor planning skills
- Spatial awareness
- Develops balance skills
- Coordination between right and left side of body
- Improves movement flexibility
- Physical fitness and muscle strength



Activities to Try

- Running at different speeds
- Jumping forwards, backward and sideways
- Hopscotch
- Catching balls of different sizes
- Throwing
- Climbing up and down
- Tug of war
- Riding tricycle/bicycle



Movement Through Play

Through play, children learn to control and coordinate their body movements, and to balance their body in accordance with different environments.

So give them lots of opportunities to move their bodies!



تحرك ، تحرك ، تحرك ، والعب !!

من عجائب اللعب هو أنه يخلق مساحة لمجموعة متنوعة من الحركات لجسم طفلك في العديد من البيئات المختلفة. يحصل طفلك على فوائد جسديه عظيمه و ضخمه أثناء اللعب في بيئات مختلفة مثل اماكن اللعب المخصصة.



الفوائد الجسديه

- يطور المهارات الحركية
الإجمالية والدقيقة
- يعزز من مهارات التخطيط
الحركي والوعي المكاني
- يطور مهارات التوازن وكذلك
التنسيق بين الجانب الأيمن
والأيسر من الجسم
- يحسن مرونة الحركة
- اللياقة البدنية وقوة العضلات



أشنته يمكن تجربتها



- الجرى بسرعات مختلفه
- القفز إلى الأمام والخلف
والجانب
- القفز على قدم واحد
- التقاط كرات من أحجام
مختلفة
- رمى الكرات
- التسلق للأعلى و للأسفل
- شد الحبل
- ركوب دراجة ثلاثية العجلات /
دراجة



الحركة من خلال اللعب

من خلال اللعب ، يتعلم الأطفال التحكم في حركات أجسامهم وتنسيقها ، وتحقيق التوازن بين أجسامهم وفقا لبيئات مختلفة

لذا امنحهم الكثير من الفرص
!لتحريك أجسادهم

