

اللعب في المنزل

وفر **02 دقيقة** على الأقل،
4 مرات في الأسبوع ودرّب
اللاعبين صغار السن على أنشطتهم
التي تساعد على النمو والتطور.



نصائح سهلة



روتين

ضع برنامج اللاعبين
صغار السن في
جدولك اليومي لتوفير
التناسق.



الانشطات

تكرّف مع احتياجات طفلك.
ركّز على مهارة جديدة كل
أسبوع. قم بدعوة الأصدقاء
للانضمام لهذا الوقت
العائلي المرح.



اعتن بنفسك

تذكر أن تعتني بنفسك أيضًا.
حافظ على نشاطك
وتواصلك مع الآخرين، احصل
على قسط كافٍ من النوم،
تناول طعامًا صحيًا وممارس
التنفس العميق.

التخطيط لأنشطتك



تحمية (5 دقائق)
اختر نشاطين من التالي:
أغاني الأطفال
علامات موسيقية
إتبع القائد
عارضة التوازن



نشاطات المهارات (01 دقائق)
اختر ثلاث نشاطات من :
اركض وإحمل
حارس المرمى
الممارسة المستهدفة
مضمار حواجز



الإسترخاء (5 دقائق)
اختر نشاطان من التالي:
لعبة الحيوانات
أنا أتجسس
أغاني الأطفال
التمدد الديناميكي