###### 28

###### azad

###### **دانشگاه آزاد اسلامي**

###### **واحد تهران مرکز**

**موضوع:**

**اهمیت ورزش کودکان، تغذیه مناسب و ورزش پایه کودکان**

**استاد راهنما:**

**دانشجو:**

فهرست مطالب

[علاقه‌مند کردن کودکان به ورزش 2](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385301)

[برد و باخت 3](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385302)

[انتخاب ورزش مناسب: 4](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385303)

[امنیت در ورزش 7](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385304)

[تغذيه مناسب براي كودكان ورزشكار 9](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385305)

[نياز كودكان ورزشكار شما چيست؟ 10](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385306)

[ورزشهای مناسب کودکان 15](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385307)

[ژیمناستیک ریتمیک (باله ) دختران 15](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385308)

[حرکات روبان 17](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385309)

[ویژگیهای این ورزش و انواع وسایل انجام آن 17](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385310)

[شنا 22](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385311)

[فواید ورزش شنا 23](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385312)

[درجه حرارت آب وهوا 28](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385313)

[**2-** پرش در آب 30](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385314)

[**3-** تنفس 30](file:///G%3A%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%5C%D9%BE%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86%20%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87%20%D8%AA%D8%B1%D8%A8%DB%8C%D8%AA%20%D8%A8%D8%AF%D9%86%DB%8C%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86%5C%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA%20%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%20%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86.docx#_Toc198385315)

# علاقه‌مند کردن کودکان به ورزش

کارشناسان مي‌گويند شرکت کودکان در بازيهاي گروهي به افزايش اعتماد به نفس، تقويت روحيه همکاري و سلامت عمومي آنها منجر مي‌شود اما بعضي کودکان به ورزش و تحرک جسمي علاقه کمي دارند. بهترين راه حل براي اين مسئله اين است که والدين علت علاقه‌مند نبودن کودک خود را دريابند. بايد در مرحله اول مستقيما با او صحبت کنيد وبه او بفهمانيد راه حلي براي اين کار وجود دارد.

شناخت دلايل عدم تمايل کودکان به ورزش مي‌تواند به شما کمک کند تا سريعتر به راه حل برسيد.

بعضي از اين دلايل به شرح زير است:

عدم شکل‌گيري مهارتهاي ضروري کودک: بسياري از بازيها و ورزشها براي کودکان پيش از دبستان، مناسب سن آنها نيست. چون اغلب آنها از نظر توانايي فيزيکي، دامنه تمرکز و توان يادگيري قوانين بازي رشد کافي نکرده‌اند. به اين ترتيب به دليل ناکام ماندن درانجام بازي صحيح از سوي همسالان طرد و از فعاليت جسمي متنفر مي‌شوند.

دراينگونه موارد والدين مي‌توانند اين بازيها را در منزل با کودک انجام بدهند و او را تشويق کنند. او فارغ از نگاه همسالان باتشويق شما به سرعت قواعد بازي را فرا مي‌گيرد و در محيطي امن به بروز تواناييهاي خود علاقه‌مند مي‌شود. ادامه اين کار به افزايش تمايل او به ورزش کردن منجر مي‌شود.