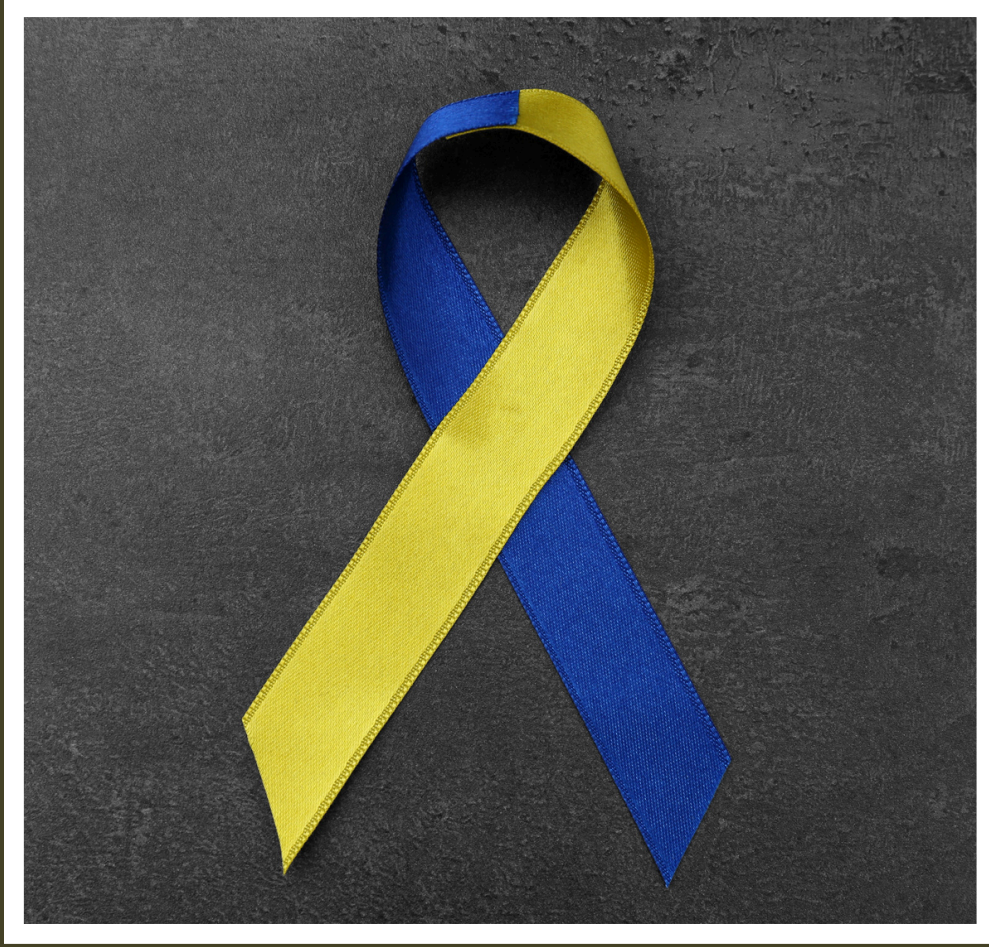




Co-funded by
the European Union



BEN MİLYARDA BİRİM! EL KİTABI

PILATES AKTİVİTELERİMİZE HOŞGELDİNİZ

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



symplexis





“Ben Milyarda Birim!” Hakkında



I Am 1 In A Billion
"ERASMUS Sport"

Ben Milyarda Birim! Projesi, spor ve egzersiz günlük yaşamlarına dahil ederek Down sendromlu ebeveynleri ve çocuklarını desteklemeyi hedeflemektedir. Projenin amacı, Down sendromlu ebeveynlerin ve çocukların spor faaliyetlerine katılımını artırmak, bağlarını güçlendirmek ve birlikte geçirdikleri kaliteli zamanı arttırmaktır.

Çeşitli ve keyifli egzersiz programlarını tanıtarak, Ben Milyarda Birim! Projesi, özellikle sosyal ve psikolojik açıdan çocuğun gelişimine katkıda bulunacak ve hem çocukların hem de ebeveynlerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına geçişlerini destekleyecektir. Ayrıca proje, öğretmenlere ve pilates antrenörlerine hem ebeveynlerin hem de Down sendromlu çocukların ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş egzersiz programları oluşturmak için gerekli bilgi ve becerileri kazandırmayı hedeflemektedir.

Bu nedenle, Ben Milyarda Birim! projesi göz önünde bulundurulduğunda aşağıdaki özel hedefleri vardır:

- Down sendromlu çocukların spor aktivitelerine katılımını artırmak
- Down sendromlu çocukların ve ebeveynlerinin sağlıklı bir yaşam tarzını günlük yaşamlarına adapte etmelerine yardımcı olmak
- Down sendromlu çocuklar ve ebeveynleri için istedikleri zaman birlikte yapabilecekleri pilates aktiviteleri ile eğitici videolar oluşturmak
- Ebeveynleri ve Down sendromlu çocukları spor yoluyla daha kaliteli zaman geçirmede ve bağlarını güçlendirmede desteklemek
- Ebeveynlerin diğer ebeveynler ve çocuklarıyla birlikte daha fazla etkinlik yapıp sosyalleşmelerini desteklemek.

Bu el kitabında, hem ebeveynler hem de Down sendromlu çocuklar için yol gösterici etkinlikler, iyi uygulama örnekleri ve birlikte yapıp, keyif alabilecekleri etkinlikler bulabilirsiniz.

PARTNER ÜLKELERDEN İYİ UYGULAMALAR

Türkiye



1.Eğitimsel ve Mesleki Destek:

- İş Koçu, Destekli İstihdam Programı gibi programlar, Down Sendromlu bireyleri işgücüne entegre eder. Katılımcılar, devam eden iş koçu desteğiyle servis ve idari pozisyonlar gibi gerçek rollerde çalışmaktadırlar.

[Homepage - Tadamon](#)

[European Down Syndrome Association](#)

- Down Türkiye Akademisi, çevrimiçi bir platform aracılığıyla fizyoterapi ve kendini savunma da dahil olmak üzere kritik beceriler konusunda eğitim sunmaktadır.

[Homepage - Tadamon](#)

2.Ebeveyn Desteği ve Aile Merkezli Girişimler:

- KOZA Aileden Aileye Destek Programı, deneyimlerini paylaşmak ve karşılıklı rehberlik sağlamak için Down Sendromlu çocukların ailelerini birbirine bağlar.
- Psiko-Sosyal Destek Programları, ailelerin karşılaştığı duygusal zorlukları ele almak için danışmanlık ve araçlar sağlar.

[Homepage - Tadamon](#)

[Etkiniz AB Programı](#)

3. Savunuculuk ve Hak Farkındalığı:

- Takipteyiz.org gibi platformlar, Down Sendromlu bireylerin insan haklarını takip eder ve teşvik eder, savunuculuk ve farkındalık için bir kaynak sunar.

[Etkiniz AB Programı](#)

PARTNER ÜLKELERDEN İYİ UYGULAMALAR



Bulgaristan

1. Entegre Spor ve Rekreasyon Etkinlikleri:

BG Sports for All gibi kuruluşlar, engelli ve engelli olmayan çocukların birlikte oynadığı ve öğrendiği programlar oluşturarak spor yoluyla kapsayıcılığı teşvik eder. Bu faaliyetler fiziksel sağlık ve sosyal entegrasyon inşa etmeyi amaçlamaktadır

- [_Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος_|_Down](#)
- [Homepage - Tadamon](#)

2. Kapsayıcı Eğitim Çabaları:

Bulgaristan, engelli çocukları mümkün olan yerlerde ana akım okullara entegre etmeyi vurguluyor. Özel eğitim programları, akranlarla etkileşimi teşvik ederken aynı zamanda çeşitli ihtiyaçları karşılamak için tasarlanmıştır.

- [_Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος_|_Down](#)
- [European Down Syndrome Association](#)

PARTNER ÜLKELERDEN İYİ UYGULAMALAR



Yunanistan

1. Özel Eğitim ve Terapi:

- Yunanistan Down Sendromu Derneği, Down Sendromlu çocukların sosyal ve motor becerilerini geliştirmek için programlarının bir parçası olarak sanat, müzik terapisi ve spor sağlar.
- [Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος | Down](#)

2. Ebeveyn Eğitimi ve Danışmanlığı

- Üniversitelerle işbirliği, ailelerin Down Sendromlu çocukları yetiştirmek için bilimsel temelli eğitim ve duygusal destek almasını sağlar. Atölyeler ve seminerler düzenli olarak düzenlenmektedir
- [Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος | Down](#)
- [European Down Syndrome Association](#)

3. Topluluk ve Akran Katılımı:

- Tiyatro ve dans atölyeleri gibi rekreasyonel etkinlikler, kapsayıcılığı ve beceri geliştirmeyi teşvik etmek için sunulmaktadır. Bu programlar aynı zamanda Down Sendromlu bireyleri toplum yaşamına entegre etmek için bir platform görevi görür.
 - [Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος | Down](#)
-

Bölgesel ve Paylaşılan Uygulamalar



01 Sınır Ötesi İşbirliği:

Avrupa Down Sendromu Derneği (EDSA), Türkiye, Bulgaristan ve Yunanistan'ın da aralarında bulunduğu üye ülkelerle birlikte, ülkelerin hedefli eğitim oturumları için uzmanları ağırlamasına olanak tanıyan "Bir Uzmanı Davet Et" programı gibi girişimler düzenliyor.

Sınır Ötesi İşbirliği:

01

- [European Down Syndrome Association](#)
- Düzenli web seminerleri ve konferanslar, ikili teşhis ve davranış yönetimi stratejileri gibi kritik sorunları ele alır.
- [European Down Syndrome Association](#)
- [European Down Syndrome Association](#)



02 Farkındalık Kampanyaları:

- Dünya Down Sendromu Günü'ne bağlı etkinlikler başarı hikayelerini vurguluyor ve eğitim, istihdam ve kamusal alanlarda daha geniş katılım için destekleyici oluyor.

[European Down Syndrome Association](#)

[European Down Syndrome Association](#)

Aktivite 1

İsim/Başlık	1-2-3 Oyun
Zorluk Düşük/Orta/Yüksek	1-Düşük, 2-Orta, 3-Yüksek
Aktivitenin amacı	İlk hareket (el darbesi); el-göz koordinasyonunu sağlamak için. İkinci hareket (dönme) - yönlü farkındalığı sağlamak için (görsel hafıza). Üçüncü Hareket-(Çömelme); Temel kuvvet egzersizi - denge ve koordinasyonu artırmak için egzersiz.
Gerekli Ekipmanlar	1-Elle Vurma; basit bir seviyede yapılır, ekipman gerekmez. 2-Turn; basit bir seviyede yapılır, ekipman gerekmez. 3. Çömelme; Thera bandı kullanılarak yapılabilir.
Yöntem/ Uygulama	3 enerji verici hareketi olacak. 1- Birinde ellerini çarpacaklar, ikisinde dönecekler, üçüncüsünde eğilecekler. 2- Zıplayarak alkışlama hareketi, çapraz el diz vurma hareketi. 3- Sırt sırta, topun birbirine verilmesi.
Şematik Şekil	0439 - 0481 *(0439)
Varyasyonlar	1. ve 2. bölümün amacı basit bir değişim seviyesi gerektirmez. 3. Bölümde çömelme Thera bandı kullanılarak yapılabilir.
Hedef grup için fiziksel etki	1 Göz-el koordinasyonu 2 Vücut farkındalığı 3 Alt ekstremitte kasları için ısınma
Psychological effect for children	Özgüven ve Bağımsız Hareket: Bu egzersizler katılımcının esneklik, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirir ve günlük yaşamlarında bağımsız hareket etme yeteneklerini artırır. Sonuç olarak, katılımcıya özgüven verir. Duygusal Destek ve Güvenlik: Ebeveynin varlığı çocuğa önemli duygusal destek sağlar ve ebeveyn ile çocuk arasındaki bağı güçlendirir. Bu destek, çocuğun kendini güvende ve sevildiğini hissetmesine yardımcı olur, böylece duygusal sağlığını iyileştirir. Dikkat ve Odaklanma: Katılımcıya gerçekleştirmesi istenen hareketler anlatılır ve gösterilir. Bu nedenle, alıştırma katılımcının dikkatine, odaklanmasına ve taklit becerilerine olumlu katkıda bulunacaktır. İletişim Becerileri: Egzersiz, eğitimden katılımcıya sözlü ve sözel olmayan yollarla (el hareketleri,görseller vb.) açıklanır, böylece katılımcının iletişim becerilerini geliştirmesinde fayda sağlanır.
Referanslar	

Aktivite 2

İsim/Başlık	Arka Pelvik Eğimi ve Omuz Köprüsü
Zorluk seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Arka Pelvik Eğim aşaması- Orta Omuz Köprüsü- Yüksek
Faaliyetin amacı	Arka pelvik eğim hareketi ile, hareketin başında pelvisi geriye doğru yuvarlamak, kalça kaslarının aktivasyonunu arttırmak ve hareketin sonunda tam uzatmaya kadar germek ve aynı zamanda karın çekirdek kaslarını aktif olarak çalıştırarak üst ekstremiteler ve alt uzuvlar arasında denge ve koordinasyon sağlayarak kalça ve karın çekirdek kaslarını güçlendirmek.
Gerekli Ekipmanlar	
Yöntem/ Uygulama	Tüm vücudu yayıp, dizler bükülmüş şekildedir yere uzanın. Bel tek elle arkadan desteklenebilir. Derin bir nefes alırken karın şişirilir. Nefes verirken kalça yukarı doğru itilir ve karın içe doğru çekilir. Bu hareket 10 kez tekrarlanır. Bu hareketten sonra, bir bağlayıcı olarak omuz köprüsü hareketine geçin. Bu harekette vücut aynı şekilde yere uzanır, dizler bükülür, bu sefer eller kalçanın yanına yerleştirilir ve nefes alma hareketi tekrarlanarak kalça, kolların desteğiyle kaldırılır.
Şematik Şekil	0450- 0484- 0520 *(0484)
Varyasyonlar	Her şeyden önce, bu egzersiz diğerinden daha zor olacağından, egzersizi ebeveynin yardımıyla yapmak iyi olacaktır. Bir bacak bükülür ve ayak zeminle temas halinde kalır, diğer bacak uzatmada gerilir, ayak tabanı yere değmez, ebeveyn ayak bileğinden hareketin bitiş noktası olan köprü pozisyonuna gerilir. Bu varyasyonda hareket daha zor hale gelecektir, ancak vücudu çevreleyen kasların dengesini ve karın çekirdeği kaslarının dengesini artıracak iyi bir egzersiz olacaktır.
Hedef grup için fiziksel etki	Denge ve koordinasyon becerileri: Bu egzersizle, katılımcının dengeli kalma yeteneği artabilir ve başarı duygusu katılımcının özgüvenini olumlu yönde etkiler. Dikkat ve konsantrasyon becerileri: Katılımcının belini yukarı kaldırırken ebeveyninin komutlarına dikkat etmesi, dikkatini ve konsantrasyon becerilerini artırabilir. Duygusal Refah: Egzersizler sırasında vücut, çocuktaki stresi ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilecek endorfin salgılar.Ebeveyn ile duygusal bağlantı: Ebeveyn ile egzersiz yapmak, ebeveyn ile çocuğun duygusal bağına olumlu katkıda bulunur.
Çocuklar için psikolojik etki	
Referanslar	

Aktivite 3

İsim/Başlık	Bacak Çemberleri / Yukarı ve Aşağı
Zorluk seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Bacak Çemberleri- Yüksek Yukarı ve Aşağı- Orta
Faaliyetin amacı	Bacak Çemberleri; Bacakları ve kalçaları sıkılaştırmayı ve karın kaslarını güçlendirmeyi amaçlar. Yukarı ve aşağı egzersizi, alt ekstremiteler ve üst ekstremiteler arasında bir köprü görevi gören gövdenin en büyük fleksör kası olan karın kaslarını aktive eder.
Gerekli Ekipmanlar	Bacak Çemberleri hareketi zor bir seviyede olduğundan, ekstra ekipman kullanmaya gerek yoktur. Yukarı ve Aşağı egzersizinde, hareketler düşük dirençli bir pilates bandı kullanılarak yapılabilir.
Yöntem/ Uygulama	Bacak çemberleri: Diz bükülmüş ve ayaklarınız yerde olacak şekilde sırt üstü yatın. Diğer diz uzatılır ve ayaklar kalçanın 15-20 cm üzerinde tutulur ve kalçadan bir daire çizer. Yukarı ve Aşağı: Diz bükülmüş ve ayaklar yerde, diğer diz uzatılmış olarak sırt üstü yatın. Bir ayak yerden 15-20 cm yukarı kaldırılır ve indirilir.
Şematik Şekil	0451- 0452- 0485- 0522- 0523- 0524 *(0485)
Varyasyonlar	Sağ bacağı yukarı kaldırdığımızda, sol bacak altta gergin kalır ve duraklamadan, hareketi çapraz olarak koordineli bir şekilde tamamlamak için sağ bacağı yavaşça indirin ve sol bacağı yukarı kaldırın.
Hedef grup için fiziksel etki	Alt ekstremitte kaslarının koordinasyonu Ana ve kalça kaslarının güçlendirilmesi
Çocuklar için psikolojik etki	Motor Becerilerin Gelişimi: Katılımcının bacağı yuvarlayarak uygulanan hareketler motor becerileri geliştirmeye yardımcı olur. Özgüven Gelişimi: Çocuğun motor becerileri geliştikçe kazandığı yetkinlik duygusu, katılımcının özgüvenini artırır. Ebeveyn-Çocuk Bağının Güçlendirilmesi: Egzersiz sırasında ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim, birlikte zaman geçirmek bağları güçlendirir ve çocuk için duygusal güvenlik sağlar.
Referanslar	

Aktivite 4

İsim/Başlık	Top sıkması
Zorluk seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Orta
Faaliyetin amacı	Mini pilates topunu bacaklar arasında sıkmanın amacı iç bacak kaslarını aktif olarak eğitmek ve aynı zamanda topu elleriyle alıp başın üzerinden getirirken ön omuz kaslarını aktif olarak eğitmek ve el-göz koordinasyonunu artırmaktır.
Gerekli Ekipmanlar	Küçük top
Yöntem/ Uygulama	Her iki alt ekstremitte de yerde, kalça ve dizler uzatılmış şekilde sırt üstü yatın. Dizlerin arasına küçük bir top yerleştirilir. Uzanıp top alınır, başın üzerine tutulur ve dizlerin arasına geri getirilir.
Şematik Şekil	0454- 0455- 0486- 0521 *(0454)
Varyasyonlar	Egzersiz topla yapmak uygundur, çünkü top olmadan yapıldığında hedefin dışına çıkacaktır.
Hedef grup için fiziksel etki	Kalça adüktörü ve kalça iç rotator kaslarının güçlendirilmesi Ana kaslarının güçlendirilmesi Üst ve alt ekstremitte arasındaki koordinasyon
Çocuklar için psikolojik etki	Dikkat ve Odaklanma Becerileri: Görev odaklı etkinlikler, katılımcının dikkat süresini artırabilir ve odaklanma yeteneğini geliştirebilir. Bu, okulda, öğrenme becerilerinde ve günlük yaşamda dikkatlerini daha iyi korumalarına yardımcı olabilir. Ebeveyn-Çocuk Bağını Güçlendirmek: Egzersizi katılımcının ebeveyniyle yapmak, aralarındaki duygusal bağı güçlendirir, işbirliğini artırır ve duygusal güvenlik sağlar. Bir aktiviteden diğerine geçebilmek: Egzersiz, topu bacakların arasında sıkılmaktan, boş elinizle geri uzanmaktan ve ardından aynı hareketi topla tekrarlamaktan oluşur. Farklı hareket türlerini gerçekleştirmek, katılımcının aktiviteler arasında geçiş yapma yeteneğini artırabilir. Koordinasyon ve Esneklik: Egzersiz, katılımcının vücut koordinasyonunu ve esnekliğini geliştirir. Bu fiziksel gelişmeler çocuğun sağlığını iyileştirebilir ve günlük aktivitelerdeki başarısına katkıda bulunabilir.
Referanslar	

Aktivite 5

İsim/Başlık	Yan bacaklar serisi
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Yüksek
Faaliyetin amacı	Yana yatarak ayağı kaldırıp indirdiğimiz egzersizde gluteus orta kasını aktif olarak eğitmeyi amaçladık. Dairesel bacak hareketinde, kalça rotator kaslarının stabilizasyonunu artırmak amaçlanmıştır.
Gerekli Ekipmanlar	-En düşük dirençte, pilates direnç bandı kullanılabilir.
Yöntem/ Uygulama	Kalça-diz fleksiyonunda olan bacağınıza yan yatın. İlk olarak, 10 tekrar için üst bacakla kalçadan daire hareketi yapın. Ardından, 10 tekrar için ayağınızı kalçadan yukarı ve aşağı kaldırın.
Şematik Şekil	0456- 0464- 0487- 0488- 0489- 0490- 0491- 0525- 0526 *(0525)
Varyasyonlar	Her iki taraf
Hedef grup için fiziksel etki	Kalça abdüktörü kaslarını güçlendirmek Dengeyi geliştirmek
Çocuklar için psikolojik etki	Koordinasyon ve Esneklik: Egzersiz, katılımcının vücut koordinasyonunu ve esnekliğini geliştirir. Özellikle bacaklara uygulanan dönme ve kaldırma hareketleri, katılımcının dengeli bir ayakta durma pozisyonunda durma yeteneğini geliştirmeye katkıda bulunabilir ve böylece katılımcının günlük yaşamdaki özgüvenini artırabilir. Ebeveyn-Çocuk Bağının güçlendirilmesi: Bu egzersiz ebeveyn ve çocuk arasında işbirliği gerektirir. Birlikte yapılan aktiviteler ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı güçlendirir ve duygusal güvenlik sağlar. Dikkat ve Odaklanma: Görev odaklı etkinlikler çocuğun dikkat süresini artırabilir, bu da çocuğun daha odaklı olma ve okulda ve günlük yaşamda daha fazla başarı elde etme yeteneğine katkıda bulunur.
Referanslar	

Aktivite 6

İsim/Başlık	Top tutma ve Yüzme
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Orta
Faaliyetin amacı	-Omuz hareketliliğini ve esnekliğini artırır. -Kalça uzantısını yaparak gluteus maksimum kasını güçlendirir ve kalça kasını güçlendirmek amaçlanmaktadır. -Omurga kaslarını sağlamlaştırır.
Gerekli Ekipmanlar	Hareket, videolardaki her iki varyasyonda da topla ve topsuz gerçekleştirildi.
Yöntem/ Uygulama	Topu tutma: Kollarınızı öne doğru uzatarak ve topu elinizde tutarak yüzüstü yatın. Top vücut hareketi ile kaldırılır ve indirilir. Yüzme: Yüzüstü yatın. Kollarınızı ve bacaklarınızı yukarı kaldırın. Çapraz kollarınızı ve bacaklarınızı aynı anda yukarı ve aşağı hareket ettirin.
Şematik Şekil	0457- 0458- 0465- 0466- 0492- 0493- 0527- 0528- 0530 Ball holding * (0528)- Swimming *(0493)
Varyasyonlar	Hareket, videolardaki her iki varyasyonda da topla ve topsuz gerçekleştirildi.
Hedef grup için fiziksel etki	Omuz kaslarını güçlendirir. İnce motor becerilerini geliştirir. Gövde ekstansör kaslarını güçlendirir, duruşu iyileştirir.
Çocuklar için psikolojik etki	Koordinasyon ve Esneklik: Egzersize dahil edilen hareketler, katılımcının kaba motor becerilerini, vücut esnekliğini ve koordinasyonunu geliştirmesi için çok faydalı olacaktır. Bu, katılımcının günlük yaşamdaki yetkinliklerini artırır ve bağımsızlığa teşvik eder. Eğlence ve Motivasyon: Egzersizi ebeveynle yapmak aktiviteyi eğlenceli hale getirir ve ebeveyn ile duygusal bağı artırmaya yardımcı olur. Aynı zamanda, egzersiz sırasında salınan endorfinler nedeniyle kaygı azalır ve keyifli bir zaman geçirilir. Duygusal Destek ve Güvenlik: Ebeveynin varlığı çocuğa önemli bir duygusal destek sağlar. Bu destek, çocuğun kendini güvende ve sevildiğini hissetmesine yardımcı olur, böylece duygusal sağlığını iyileştirir. Fiziksel Farkındalık ve Beden İmajı: Egzersiz, katılımcının beden algısının farkındalığını artırmaya yardımcı olur ve bedenlerini tanımasına yardımcı olur. Bu, katılımcıya benlik saygısı ve pozitif beden imajı şeklinde fayda sağlar.
Referanslar	

Aktivite 7

İsim/Başlık	Masa Üstü Pozisyonu
Zorluk Seviyesi Düşük / Orta / Yüksek	Düşük
Aktivitenin amacı	Bu çapraz tarama egzersizi, vücudun zıt taraflarını bütünleştirerek koordinasyonu, dengeyi ve motor becerileri geliştirir. Ayrıca beynin sol ve sağ yarım küreleri arasındaki iletişimi uyararak, bilişsel gelişimi ve odaklanmayı destekleyerek beyin işlevini geliştirir.
Gerekli Ekipmanlar	Mini pilates topu ve mat
Yöntem / Uygulama	Emekleme pozisyonundayken önce bir çapraz kol ve bacak, ardından diğer kol ve bacak yukarı kaldırılır.
Şematik Şekil	0459- 0494- 0495- 0496- 0531- 0532- 0533- 0534 *(0496)
Varyasyonlar	Alternatif olarak Masa Üstü Pozisyon egzersizi yapılabilir. Topsuz yapıldığında hedef dışı olacağı için egzersizi top ile yapmak uygundur.
Hedef grup için fiziksel etki	Dengeyi geliştirir koordinasyonu artırır gövde, omuz ve kalça kaslarını güçlendirir
Çocuklar için psikolojik etki	Koordinasyon ve Esneklik: Egzersiz, katılımcının dengeyi daha iyi sağlama ve sürdürme, vücut esnekliğini ve koordinasyonunu artırma becerisini kolaylaştırır. Bu da Down Sendromlu bireylerde sık görülen denge problemini iyileştirir, katılımcının bağımsızlığını destekler ve özgüvenini artırır. Ebeveyn-Çocuk Bağının Güçlendirilmesi: Egzersizin ebeveyn ile birlikte yapılması, çocuğun zorlandığı ya da yanlış bir hareket yaptığı durumlarda ebeveynin sözel geri bildirimlerinden faydalanabilmesi açısından önemlidir. Ayrıca birlikte keyifli vakit geçirmek ve görevi birlikte başarmak katılımcının ebeveyniyle olan duygusal bağını güçlendirecektir. Duygusal Destek ve Güvenlik: Ebeveynin varlığı çocuğa önemli bir duygusal destek sağlar. Bu destek çocuğun kendini güvende hissetmesine ve sevilmesine yardımcı olarak duygusal sağlığını geliştirir.
Referanslar	

Aktivite 8

İsim/Başlık	Çocuk pozu
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Orta
Aktivitenin amacı	Omuzlar ve boyun teslim olmuş bir pozisyonudur, bu da boynu rahatlatır ve boynun esnekliğini artırır. Üst sırt kasları, üst trapezius, orta trapezius kaslarının esnekliğini artırır. Geliştirilmiş esneklik ayak bilekleri ve omuzların yaralanmasını önler. Omurgayı uzatır ve omurları doğal boşluklarına yerleştirir. Göğüs, Diyafram ve Nefes: Bu pozda göğüs daralır ancak kalp rahatlar.
Gerekli Ekipmanlar	Egzersiz amacını doğal pozisyonda vücut esnekliğini artırmak olduğu için ekipman kullanmaya gerek yoktur.
Yöntem/ Uygulama	Başlangıç Pozisyonu: Ayak başparmaklarınız birbirine değecek ve dizleriniz açık olacak şekilde yere diz çökün. Aşağı İnme: Topuklarınızın üzerine oturun ve gövdenizi yavaşça yere doğru indirin. Kol Pozisyonu: Kollarınızı avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde yerde öne doğru uzatın veya avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde vücudunuzun yanında durmalarına izin verin. Baş Pozisyonu: Alnınızı matın üzerine koyun. Alnınız yere değmiyorsa, destek için bir blok veya yastık kullanabilirsiniz. Nefes: Gözlerinizi kapatın ve derin, sakinleştirici nefesler alarak vücudunuzun poz sırasında rahatlamasına izin verin.
Şematik Şekil	0462- 0463- 0497- 0498- 0535- 0536 *(0463)
Varyasyonlar	Alternatif olarak ayak bileğine oturup sağa ve sola gidebileceğimiz noktaya kadar öne gidebilir ve hareketi iki alternatifini geliştirecek şekilde yapabiliriz.
Hedef grup için fiziksel etki	Gövde ekstansör kaslarının esnetilmesi solunum ile birleştirildiğinde solunumu iyileştirir
Çocuklar için psikolojik etki	Bir Yoga hareketi olan 'Çocuk Duruşu' veya 'Balasana', uygulayıcıya fiziksel olduğu kadar psikolojik birçok fayda da sağlar: Koordinasyon ve Esneklik: Egzersiz, katılımcının kas sertliğini gidermesine ve vücut esnekliğini ve koordinasyonunu artırmaya yardımcı olur. Bu aynı zamanda katılımcının psikolojik olarak iyi hissetmesine, günlük aktivitelerdeki yeterliliğini artırmaya, bağımsızlığını desteklemesine ve özgüvenini artırmaya yardımcı olur: Egzersiz meditatif hareket içerdiğinden, beden farkındalığını ve ana odaklanmayı teşvik eder. Güçlü ve düzenli nefes almayı teşvik eder. Zihni sakinleştirir, stres ve kaygıyı azaltır. Duygusal Destek ve Güvenlik: Ebeveynin varlığı çocuğa önemli bir duygusal destek sağlar. Bu destek, çocuğun kendini güvende hissetmesine ve sevilmesine yardımcı olarak duygusal sağlığını iyileştirir.
Referanslar	

Aktivite 9

İsim/Başlık	Eve'in hamlesi
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Orta
Aktivitenin amacı	Kalça kaslarını esneterek, dizin pozisyonunu öne doğru hareket ettirilebilecek noktaya kadar esnettiğimizde, ayak bileğinin yukarı doğru bükülmesini de (ayak bileği dorsi fleksiyon açısı) artırmış ve hareket açıklığını artırmış oluruz. Eklem kabiliyeti ve koordinasyonu iyi olan çocuklarda hareketi daha da zorlaştırmak istersek bacağı düz yerleştirip ayak topuğu üzerine konumlandırabilir ve kalça fleksiyon esneklik açısını artırabiliriz.
Gerekli Ekipmanlar	Mini pilates bandı kullanılabilir. Mini pilates bandı ile dizi öne doğru esnettiğimiz pozisyonda dizin dış rotasyon hareketini engellemek için mini pilates bandı koruyucu olarak kullanılabilir.
Yöntem/ Uygulama	Başlangıç Pozisyonu: Ayakta durma pozisyonunda başlayın.Geri Adım Atın: Bir ayağınızı geriye atarak hamle pozisyonuna geçin ve ön dizinizi ayak bileğinizin üzerinde hizalayın. Arka Dizinizi İndirin: Ön bacağınızı bükülü tutarken arka dizinizi yavaşça yere indirin.Kalçalarınızı Açın: Arka bacağınızın kalça fleksöründe bir esneme hissederek kalçalarınızın öne ve aşağı doğru inmesine izin verin. Gövdenizi Kaldırın: Gövdenizi dik konuma getirin ve rahatsanız kollarınızı başınızın üzerine uzatın veya destek için ellerinizi ön dizinizin üzerine koyun: Göğsünüzü kaldırın ve göğsünüzü açmak için hafifçe yukarı doğru bakın.
Şematik Şekil	0467- 0499- 0537- 0538 *(0499)
Varyasyonlar	Eklem kabiliyeti ve koordinasyonu iyi olan çocuklarda hareketi daha da zorlaştırmak istersek bacağı düz yerleştirip ayak topuğu üzerine konumlandırabilir ve kalça fleksiyon esneklik açısını artırabiliriz.
Hedef grup için fiziksel etki	Dengeyi geliştirir, kalça fleksör kaslarını esnetir, kalça kaslarını güçlendirir, kaba motor becerilerini geliştirir.
Çocuklar için psikolojik etki	Duygusal Bağlanma ve Güven İlişkisi: Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişiminde kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Egzersizin ebeveyn ile birlikte yapılması, katılımcının ebeveyn ile güvenli bir bağ kurmasına yardımcı olur, aralarındaki duygusal bağı güçlendirir ve hem çocuğun hem de ebeveynin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. Özgüven ve özdeğer: Bu egzersizde çocuklar fiziksel başarılarının farkına vardıkça kendilerine olan güvenleri artacaktır. Bandura (1997), bireylerin kendi yeteneklerine olan inancının (öz yeterlilik) başarılarını ve psikolojik refahlarını artırdığını savunmaktadır. Stres ve Kaygının Azaltılması: Bu tür eğlenceli, işbirliğine dayalı fiziksel aktiviteler çocukların kaygı düzeyini azaltır ve kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur. Salmon (2001) fiziksel aktivitenin stres ve kaygıyı azalttığını ve genel duygusal refahı artırdığını belirtmiştir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler genel duygusal refahı artırır.Sosyalleşme ve İletişim Becerileri: Egzersiz sırasındaki sözlü ve sözsüz komutlar ve geri bildirimler ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim becerilerini güçlendirir ve sosyalleşme fırsatları sağlar.
Referanslar	

Aktivite 10

İsim/Başlık	Yukarı yuvarlan & Aşağı yuvarlan
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Yüksek
Aktivitenin amacı	Vücut kontrolünü ve koordinasyonunu arttırmak ve en önemlisi merkezi core abdominal karın kaslarını güçlendirmek amaçlanır. Aynı zamanda öne doğru kapanırken karın kaslarını sıkılaştırıyor ve omurganın derin fleksiyon kaslarını çalıştırıyoruz. Hareketin başlangıç noktasına dönerken, öne doğru bükülmüş olan omurgayı yavaş yavaş geriye doğru açar ve gevşetiriz.
Gerekli Ekipmanlar	Mini pilates topu
Yöntem/ Uygulama	Başlangıç pozisyonu: Her iki bacak açık olacak şekilde karşılıklı olarak yere oturun. Mini pilates topunu tutan kişi öne doğru uzanır ve topu karşısındaki kişiye verir. Topu alan kişi önce vücuttan geriye doğru gider, sonra öne doğru uzanır ve topu aldığı kişiye verir.
Şematik Şekil	0468- 0500- 0501- 0502- 0539 *(0539)
Varyasyonlar	Çocuğun koordinasyonu ve gücü arttıktan sonra egzersizi bir sonraki seviyede topsuz olarak gerçekleştirebiliriz.
Hedef grup için fiziksel etki	Vücut kontrolünü, ince motor becerilerini geliştirir. Vücut rahatlığını artırır.
Çocuklar için psikolojik etki	Bu egzersizin esnekliği artırma, koordinasyon ve dengeyi geliştirme gibi birçok fiziksel faydasının yanı sıra duygusal, bilişsel ve sosyal faydaları da vardır. Bu faydalar şu şekilde açıklanabilir: Duygusal Bağlanma ve Güven ilişkisi: Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişiminde kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Egzersizin ebeveyn ile birlikte yapılması, katılımcının ebeveyn ile güvenli bağlanma kurmasına yardımcı olur, aralarındaki duygusal bağı güçlendirir ve hem çocuğun hem de ebeveynin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. Özgüven ve özdeğer: Bu egzersizde çocuklar fiziksel başarılarının farkına vardıkça kendilerine olan güvenleri artacaktır. Bandura (1997), bireylerin kendi yeteneklerine olan inancının (öz yeterlilik) başarılarını ve psikolojik iyi oluşlarını artırdığını savunmaktadır. Azaltılmış Stres ve Kaygı: Bu tür eğlenceli, işbirliğine dayalı fiziksel aktiviteler çocukların kaygı düzeyini azaltır ve kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur. Salmon (2001) fiziksel aktivitenin stres ve kaygıyı azalttığını ve genel duygusal refahı artırdığını belirtmiştir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler genel duygusal refahı artırır. Sosyalleşme ve İletişim Becerileri: Egzersiz sırasındaki sözlü ve sözsüz komutlar ve geri bildirimler anne ve çocuk arasındaki iletişim becerilerini güçlendirir ve sosyalleşme fırsatları sağlar.
Referanslar	

Aktivite 11

İsim/Başlık	Sarıлма & Kol Çemberi
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Düşük
Aktivitenin amacı	Göğüs kasının (pektoralis majör) aktif eğitimi. Aynı zamanda kolları yana doğru açtığımızda diyafram kasını çalıştırarak kontrollü bir şekilde nefes alıp vermeyi sağlamak. Kolları birbirine yaklaştırdığımız anda yavaş ve kademeli olarak nefes vererek rahatlamayı sağlamak. Ebeveyn ve çocuk arasındaki sarılma bağına güçlendiren zihin-kas koordinasyonunu sağlamak (psikomotor beceri).
Gerekli Ekipmanlar	Düşük ağırlıklı direnç bandı
Yöntem/Uygulama	Başlangıç Pozisyonu: Ayaklarınız kalça genişliğinde açık ve kollarınız yanlarınızda gevşek olacak şekilde dik oturun: Nefes alın ve kollarınızı iki yana doğru açın: Nefes verin ve kollarınızı göğsünüzün önüne getirin, kendinize hafifçe sarılmak için çaprazlayın (hangi kolun üstte olduğunu değiştirebilirsiniz).Tekrarlayın: Göğsünüzü genişletmeye ve daraltmaya odaklanarak birkaç nefes boyunca bu sarılma hareketine devam edin.
Şematik Şekil	0469- 0470- 0503- 0540- 0541- 0542 *(0469)
Varyasyon	Sırt üstü yatarken kollarınızı yavaşça yana doğru açın ve yukarı doğru yarım daire şeklinde birleştirin.
Hedef grup için fiziksel etki	Kas kontrolünü geliştirir
Çocuklar için psikolojik etki	Bu egzersizin esnekliği artırma, koordinasyon ve dengeyi geliştirme gibi birçok fiziksel faydasının yanı sıra duygusal, bilişsel ve sosyal faydaları da vardır. Bu faydalar şu şekilde açıklanabilir: Duygusal Bağlanma ve Güven İlişkisi: Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişiminde kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Egzersizin ebeveyn ile birlikte yapılması, katılımcının ebeveyn ile güvenli bir bağ kurmasına yardımcı olarak aralarındaki duygusal bağı güçlendirir ve hem çocuğun hem de ebeveynin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. Stres ve Kaygının Azaltılması: Egzersiz, stres hormonu kortizolü azaltma ve oksitosin salgılama işlevine sahip olan sarılmayı içerir. Doğrudan temas olmasa bile sarılma hareketini uygulamak katılımcının kendini sakin, huzurlu ve güvende hissetmesine katkıda bulunacaktır. Birlikte zaman geçirilen bu tür keyifli fiziksel aktiviteler çocuğun kaygı düzeyini azaltır ve kendini iyi hissetmesine yardımcı olur. Salmon (2001) fiziksel aktivitenin stres ve kaygıyı azalttığını ve genel duygusal refahı artırdığını belirtmiştir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler genel duygusal iyilik halini artırır. Özgüven ve öz değer: Bu egzersizde çocuklar fiziksel başarılarının farkına vardıkça kendilerine olan güvenleri artacaktır. Bandura (1997), bireylerin kendi yeteneklerine olan inancının (öz yeterlilik) başarılarını ve psikolojik iyi olma hallerini artırdığını savunmaktadır.
Referanslar	

Aktivite 12

İsim/Başlık	Ayakta Durma & Denge
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Yüksek
Aktivitenin amacı	Bu egzersizde çocukların temel motor becerileri arasında yer alan denge becerisini sağlamak için uygulanır. Kollar yana açık dururken omuz mobilizasyonu, tek ayak üzerinde dururken kalça eklemi stabilizasyonu, merkezi core-abdominal kaslar aktif olarak aktive edilir.
Gerekli Ekipmanlar	Mini pilates topu ve yoga matı
Yöntem/ Uygulama	Kollar yanlara doğru açık olacak şekilde tek ayak üzerinde durun. Tek ayak üzerinde durmaya devam ederken eller başın üzerinde birleştirilir.
Şematik Şekil	0472- 050 0543- 0544- 0545 *(0472)
Varyasyonlar	2 adet mini pilates topu ile eller yana açılarak denge açısından ileri seviyede sirkülasyon hareketi yapılabilir.
Hedef grup için fiziksel etki	
Çocuklar için fiziksel etki	<p>Motor Becerilerin ve Bağımsız Hareketin Geliştirilmesi: Bu egzersiz çocukların motor becerilerini geliştirir, denge, koordinasyon ve kas gücünü artırır ve bir hareketten diğerine geçme pratiği sağlar. Psikolojik olarak bu, katılımcının bağımsızlık duygusu geliştirmesine ve günlük işlemlerde kendine güvenini artırmasına yardımcı olur. De Dreu ve diğerleri (2015) dans ve hareket terapilerinin çocukların motor becerilerini ve genel fiziksel sağlığını geliştirdiğini bildirmiştir. Duygusal Bağlanma ve Güven Arasındaki İlişki Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişimi için kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Egzersizin ebeveyn ile birlikte yapılması, katılımcının ebeveyn ile güvenli bağ kurmasına yardımcı olur, aralarındaki duygusal bağı güçlendirir ve hem çocuğun hem de ebeveynin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. İletişim Becerilerinin Gelişimi ve Sosyal Gelişim: Egzersiz sırasında eğitmen ve ebeveyn tarafından katılımcıya verilen sözlü ve sözsüz komutlar ve geri bildirimler ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimi güçlendirir, olumlu geri bildirimler katılımcının özgüvenine ve başarıya duygusuna katkı sağlar.</p>
Referanslar	

Aktivite 13

İsim/Başlık	Statik Denge Egzersizi
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Yüksek
Aktivitenin amacı	Birinci statik egzersizde sırttan kuvvet uygulandığında vücut denge ve anti (ekstansiyon) esnemeye karşı dirençli hale gelir. İkinci statik egzersizde omuz yanından vücuda kuvvet uygulandığında vücut dengeye ve anti-fleksiyon bükülmeye karşı dirençli hale gelir. Üçüncü statik egzersizde göğsün üst kısmından vücuda direnç uygulandığında vücut dengeye ve anti-fleksiyon öne bükülmeye karşı dirençli hale gelir.
Gerekli Ekipmanlar	Bir partnerin yardımıyla egzersiz yapın. Ekipman kullanmanıza gerek yok.
Yöntem/ Uygulama	Başlangıç pozisyonu: Kollar yanlarda olacak şekilde ayakta durun. Ayakta duran kişi önce vücudunun arkasından öne doğru, sonra sağdan sola ve soldan sağa doğru hafifçe itilir. Ayakta duran kişi dengesini korumaya çalışır.
Şematik Şekil	0473- 0474- 0505- 0506 *(0474)
Varyasyonlar	Alternatif olarak pilates topu ile sırt, göğüs ve omuzun yan gölgesinden vücuda direnç verilerek uygulanabilir.
Hedef grup için fiziksel etki	
Çocuklar için psikolojik etki	Motor Becerilerin ve Bağımsız Hareketin Geliştirilmesi: Bu egzersiz çocukların motor becerilerini geliştirir, denge, koordinasyon ve kas gücünü artırır ve bir hareketten diğerine geçme pratiği sağlar. Psikolojik olarak bu, katılımcının bağımsızlık duygusu geliştirmesine ve günlük işlemlerde kendine güvenini artırmasına yardımcı olur. De Dreu ve diğerleri (2015) dans ve hareket terapilerinin çocukların motor becerilerini ve genel fiziksel sağlığını geliştirdiğini bildirmiştir. Duygusal Bağlanma ve Güven Arasındaki İlişki Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişimi için kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Egzersizin ebeveyn ile birlikte yapılması, katılımcının ebeveyn ile güvenli bağ kurmasına yardımcı olur, aralarındaki duygusal bağı güçlendirir ve hem çocuğun hem de ebeveynin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. İletişim Becerilerinin Gelişimi ve Sosyal Gelişim: Egzersiz sırasında eğitmen ve ebeveyn tarafından katılımcıya verilen sözlü ve sözsüz komutlar ve geri bildirimler ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimi güçlendirir, olumlu geri bildirimler katılımcının özgüvenine ve başarıma duygusuna katkı sağlar.
Referanslar	

Aktivite 14

İsim/Başlık	Çocuklar ve ebeveynlerle birlikte topa doğru ve topa yetiştirme
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Orta
Aktivitenin amacı	Hareketin amacı, top geçirme ve alma sırasında çocukların el-göz koordinasyonunu artırmak ve aynı zamanda temel motorik becerilerden denge ve gücü artırmaktır.
Gerekli Ekipmanlar	mini pilates topu
Yöntem/ Uygulama	İki kişi aralarında bir metre mesafe olacak şekilde karşılıklı durur. Elleriyle göbük hizasında kavranan top diğerk kişiye doğru atılır. Karşılıklı olarak tekrarlanır.
Şematik Şekil	0475- 0507- 0508- 0547- 0548 *(0475)
Varyasyonlar	Anne ve çocuk sırt sırta durur ve topu yana döndürerek (çevirerek) topu değiştirir.
Hedef grup için fiziksel etki	El-göz koordinasyonunu geliştirir ince motor becerilerini geliştirir
Çocuklar için psikolojik etki	<p>Öz Güven ve Öz Değer: Top atma ve yakalama gibi etkileşimli oyunlar, çocukların öz güvenini artırır. Topları başarıyla atmak ve yakalamak, çocukların başarı duygusu yaşamasına ve kendilerini daha değerli hissetmelerine yardımcı olur. Bandura (1997), bireylerin yeteneklerine olan inancının (öz yeterlilik) başarılarını ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini öne sürmektedir.</p> <p>Duygusal Bağlanma ve Güven: Ebeveyn ve çocuk arasındaki bu tür oyunlar, anne ve çocuk arasındaki duygusal bağı güçlendirir ve çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Annenin desteği ve ilgisi, çocuğun güven ve sevgi duygularını pekiştirir. Bu durum, anne ve çocuk arasında güvenli bağlanmayı destekler. Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişimi açısından kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır.</p> <p>Azalan Stres ve Anksiyete: Fiziksel aktivite içeren egzersizler ve birbirine top atmak gibi eğlenceli etkinlikler, endorfin salgılanmasını sağlayarak katılımcının stres seviyesini düşürür ve genel zihinsel sağlığını korur. Russ (2004), oyunun çocukların stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirdiğini ve duygusal iyi oluşlarını artırdığını belirtmiştir. Ayrıca, Brandt (2001), oyun terapisinden sonra ebeveynlerin stres seviyelerinin azaldığını tespit etmiştir.</p> <p>Sosyal Becerilerin Gelişimi: Bu tür oyunları içeren egzersizler, çocukların sosyal etkileşim becerilerini geliştirir. Vygotsky'nin (1978) sosyal gelişim teorisi, sosyal etkileşimlerin çocukların bilişsel ve sosyal becerilerini geliştirdiğini vurgulamaktadır. Katılımcının annesiyle kurduğu sözlü ve sözsüz iletişim ile annenin olumlu geri bildirimleri, sosyal etkileşim ve iletişim becerilerine olumlu katkıda bulunur.</p>
Referanslar	

Aktivite 15

İsim/Başlık	Yan Bükülme
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Yüksek
Aktivitenin amacı	Yana eğilme lateral fleksiyon yeteneğini ve esnekliği artırır ve aynı zamanda çekirdek kasları, özellikle dış oblik kasları aktive eder. Temel güç ve denge kazanılır.
Gerekli Ekipmanlar	Anne ve çocuğun ekipman kullanmadan pratik bir şekilde yapabileceği basit bir egzersizdir.
Yöntem/ Uygulama	Bir el önde göbek hizasında, diğer el başın üstündedir. Vücut bel hizasından sağa ve sola doğru yana eğilir.
Şematik Şekil	0476- 0477- 0509- 0549-0550- 0551 *(0477)
Varyasyonlar	Daha basit bir seviyede, oturarak yana eğilme hareketi gerçekleştirilebilir.
Hedef grup için fiziksel etki	Gövde yan fleksör kaslarının esnetilmesi dengeyi geliştirir
Çocuklar için psikolojik etki	<p>Motor Becerilerin ve Bağımsız Hareketin Geliştirilmesi: Bu egzersiz katılımcıların vücut esnekliğini, dengesini, koordinasyonunu ve kas gücünü artırarak motor becerilerini geliştirir. Psikolojik olarak, katılımcının günlük işlevlerinde bağımsızlık ve özgüven duygusu geliştirmesine yardımcı olur.</p> <p>Zihinsel Rahatlama ve Sakinlik: Egzersiz sırasında salgılanan endorfin hormonu hem katılımcının hem de annenin kaygısını azaltmaya yardımcı olur, zihinsel esenlik yaratmaya yardımcı olur ve aynı zamanda ebeveyn çocuğuyla bir şeyler başardığı için kendini iyi hisseder. Duygusal Bağlanma ve Güven Arasındaki İlişki: Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma ilişkilerinin çocukların duygusal gelişimi için kritik öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Egzersizin anne ile birlikte yapılması, katılımcının anne ile güvenli bağlanma kurmasına yardımcı olur, aralarındaki duygusal bağı güçlendirir ve hem çocuğun hem de annenin kendilerini daha değerli ve güvende hissetmelerini sağlar. İletişim Becerilerinin Gelişimi ve Sosyal Gelişim: Egzersiz sırasında eğitmen ve anne tarafından katılımcıya verilen sözlü ve sözsüz komutlar ve geri bildirimler anne ve çocuk arasındaki iletişimi güçlendirir, olumlu geri bildirimler katılımcının özgüvenine ve başarıma duygusuna katkı sağlar.</p>
Referanslar	

Aktivite 16

İsim/Başlık	Soğuma
Zorluk Seviyesi Düşük/Orta/Yüksek	Orta
Aktivitenin amacı	Soğutma egzersizinin amacı hareket eklem yeteneğini artırmak ve kasların kasılma esnekliğini korumak, yaralanmaları önlemek, nefes almayı ve nabzı normal hale getirmektir.
Gerekli Ekipmanlar	1-Mini pilates topunu başınızın üzerine kaldırarak hafifçe yana eğilme egzersizi yapabilirsiniz. 2-Mini pilates topu ile twist hareketi. 3-Partner anne ile statik esneme.
Yöntem/ Uygulama	1- Yana Bükülme Bir el önde göbek hizasında, diğer el başın üstündedir. Vücut bel hizasından sağa ve sola doğru yana bükülür. 2- Twist Eller omuzlarda çaprazlanır. Vücut bel hizasından sağa ve sola çevrilir. 3- Statik Germe Sol el vücudun önünde sağ elin dirseğinden desteklenir ve sol kol sol tarafa doğru gerilir. Diğer kol ile tekrarlanır.
Şematik Şekil	0478- 0479- 0510- 0511- 552-0554 *(0478)
Varyasyonlar	Çocuk duruşu, omuz esneme, öne eğilme, bel esneme, dörtlü esneme, kedi inek
Hedef grup için fiziksel etki	Egzersiz sonrası toparlanmanın desteklenmesi
Çocuklar için psikolojik etki	Fiziksel açıdan vücudu normale döndürmenin yanı sıra, soğuma egzersizleri katılımcıya birçok psikolojik fayda da sağlar: Zihinsel Rahatlama ve Stres Azaltma: Soğuma egzersizleri daha yavaş ve kontrollü hareketler içerdiğinden yoğun aktivite sonrası katılımcıya zihinsel dinginlik sağlar. Solunumun düzenlenmesi ve kalp atışının yavaşlaması katılımcının vücudunda rahatlama hissi yaratır, bu süreç stres hormonlarının seviyesini azaltır ve katılımcının kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.Egzersiz Sonrası Duygu Düzenleme: Egzersizler genellikle vücutta adrenalin ve diğer uyarıcı hormonların salgılanmasına neden olur. Soğuma egzersizleri bu hormonların seviyesini kademeli olarak düşürerek duygusal dalgalanmaları önler. Bu durum katılımcı üzerinde sakinleştirici ve dengeleyici bir etkiye sahiptir. Fiziksel - Bilişsel Farkındalık ve Meditasyon Etkisi: Soğuma sırasında nefese ve bedene odaklanmak, egzersiz sonrasında kısa süreli bir meditasyon etkisi yaratır. Beden farkındalığı arttıkça katılımcı kendisiyle daha derin bir bağ kurar ve günün geri kalanında daha sakin bir ruh haline sahip olur.
Referanslar	

Kaynaklar:

9-) Eve'nin Hamlesi – 10-) Yukarı ve Aşağı Yuvarlanma – 11-) Yukarı Yuvarlanma ve Aşağı Yuvarlanma:

- Bandura, A. (1997). Öz-Yeterlilik: Kontrolün Kullanımı. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bowlby, J. (1969). Bağlanma. Bağlanma ve Kayıp: Cilt 1. Kayıp. New York: Basic Books.
- Salmon, P. (2001). Fiziksel egzersizin anksiyete, depresyon ve strese duyarlılık üzerindeki etkileri: Birleştirici bir teori. Clinical Psychology Review, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

12-) Ayakta Denge & Denge Hareketleri – 13-) Statik Denge Egzersizi:

- Bowlby, J. (1969). Bağlanma. Bağlanma ve Kayıp: Cilt 1. Kayıp. New York: Basic Books.
- De Dreu, M. J., van der Wilk, A. S., Poppe, E., Kwakkel, G., & van Wegen, E. E. (2015). Parkinson hastalarında rehabilitasyon, egzersiz terapisi ve müzik: Müzik tabanlı hareket terapisinin yürüme yeteneği, denge ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine dair bir meta-analiz. Parkinsonism & Related Disorders, 21(2), 5-13.

14-) Topa Doğru ve Çocuklar ile Ebeveynler İçin Top Yakalama Egzersizi:

- Bandura, A. (1997). Öz-Yeterlilik: Kontrolün Kullanımı. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bowlby, J. (1969). Bağlanma. Bağlanma ve Kayıp: Cilt 1. Kayıp. New York: Basic Books.
- Brandt, M. A. (2001). Küçük çocuklarla oyun terapisinin etkinliğinin araştırılması. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 61(7-A), 2603. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2001-95001-183>
- Russ, S. W. (2004). Çocuk Gelişimi ve Psikoterapide Oyun: Ampirik Destekli Uygulamaya Doğru. Lawrence Erlbaum Associates.
- Vygotsky, L. S. (1978). Toplum İçinde Zihin: Daha Yüksek Psikolojik Süreçlerin Gelişimi. Harvard University Press.

15-) Yan Esneme:

- Bowlby, J. (1969). Bağlanma. Bağlanma ve Kayıp: Cilt 1. Kayıp. New York: Basic Books.





Co-funded by
the European Union



BEN MİLYARDA BİRİM! EL KİTABI

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



symplexis

