

# فهرست

۶	قدردانی
۷	مقدمه مؤلف
۹	نحوه استفاده از برنامه تعادلی کودکان
۱۱	راهنمای تمرین‌های تعادلی
۱۳	تمرین‌های تعادلی در وضعیت نشسته
۲۷	<b>تمرین‌های تعادلی در نشستن با حمایت دست‌ها</b>
۲۹	نشستن با تکیه بر دست‌ها
۳۴	نشستن با تکیه بر دست‌ها و بازی کردن
۳۷	نشستن با تکیه دست‌ها به نیمکت
۴۰	نشستن با گرفتن یک قطعه چوب
۴۳	نشستن روی نیمکت و گرفتن نردبان
۴۹	نشستن در پشت میز
۵۳	<b>تمرین‌های تعادلی در نشستن</b>
۵۵	شروع نشستن روی زمین
۵۹	نشستن حفاظت شده روی زمین و بازی کردن
۶۱	نشستن روی زمین با انتقال وزن و بلند کردن دست به سمت اشیا
۶۶	شروع نشستن روی نیمکت
۷۱	شروع نشستن روی نیمکت با بلند کردن دست و بازی کردن
۷۵	<b>تمرین‌های تعادلی پیشرفته در حالت نشسته</b>
۷۷	تمرین تنظیم سریع وضعیت بدن در حالت نشسته روی زمین
۸۰	تمرین‌های تعادلی برای مهارت‌های کاربردی
۸۵	تمرین تنظیم سریع وضعیت بدن در نشستن روی نیمکت
۸۹	تمرین‌های تعادلی پیشرفته در حالت نشسته روی نیمکت
۹۳	نشستن روی نیمکت بدون تماس پا با زمین
۹۸	آموزش تحمل وزن با پاها هنگام نشستن روی نیمکت

- ۱۰۴ ..... تمرین‌های تعادلی در حالت نشسته با یک توپ مخصوص درمان
- ۱۰۹ ..... تمرین‌های تعادلی در حالت نشسته روی یک سطح متحرک
- ۱۱۳ ..... تمرین‌های تعادلی در وضعیت چهار دست و پا
- تمرین‌های تعادلی در وضعیت زانو زده**
- ۱۱۷ ..... زانو زدن با حمایت دست
- ۱۱۹ ..... انتقال وزن و قدم برداشتن در وضعیت زانو زده با حمایت دست‌ها
- ۱۲۴ ..... بلند شدن روی زانوها بدون حمایت دست
- ۱۲۹ ..... زانو زدن بدون حمایت دست
- ۱۳۳ ..... راه رفتن روی زانوها
- ۱۴۰ ..... نیمه زانو زدن با حداقل حمایت یا بدون حمایت
- ۱۴۵ ..... **تمرین‌های تعادلی در حالت ایستاده**
- ۱۴۹ ..... تمرین‌های تعادلی در حالت ایستاده
- ۱۵۱ ..... وضع دهی برای تمرین‌های تعادلی در حالت ایستاده
- ۱۵۳ ..... ایستادن با قرار دادن دست روی مبل
- ۱۵۵ ..... ایستادن با تکیه دست به دیوار
- ۱۶۱ ..... ایستادن با حمایت دست‌ها و استفاده از ابزار ویژه
- ۱۶۴ ..... ایستادن با حمایت پاها
- ۱۷۰ ..... شروع ایستادن بدون حمایت
- ۱۷۵ ..... شروع ایستادن بدون حفاظت از افتادن
- ۱۸۰ ..... ایستادن با پاهای خمیده
- ۱۸۶ ..... بازی در وضعیت چمباتمه
- ۱۹۰ ..... تمرین تعادلی با استفاده از عصا
- ۱۹۲ ..... **تعادل ایستادن پویا، انتقال به ایستادن، راه رفتن و قدم برداشتن**
- ۱۹۹ ..... تعادل در طی انتقال به ایستادن و از ایستادن
- ۲۰۱ ..... از وضعیت چهار دست و پا به ایستادن
- ۲۰۶ ..... از وضعیت چمباتمه به ایستاده و از وضعیت ایستاده به چمباتمه
- ۲۰۹ ..... شروع راه رفتن
- ۲۱۳ ..... راه رفتن با حداقل یا بدون حمایت دست‌ها
- ۲۱۷

۲۲۱	..... شروع راه رفتن مستقل
۲۲۸	..... قدم برداشتن به دو طرف با حمایت
۲۳۲	..... قدم برداشتن طرفی با حداقل حمایت دست
۲۳۶	..... قدم برداشتن طرفی مستقل
۲۴۱	..... قدم برداشتن به عقب
۲۴۷	..... تعادل ایستاده پیشرفته
۲۴۹	..... تمرین تعادل روی یک چهارپایه
۲۵۵	..... حفظ تعادل با پا در وضعیت های مختلف
۲۵۹	..... نیمه ایستادن، با حمایت دست روی میز
۲۶۱	..... نیمه ایستادن، با حمایت دست و کمک
۲۶۳	..... نیمه ایستادن، با حمایت دست روی دیوار
۲۶۵	..... نیمه ایستادن با حمایت پا
۲۶۸	..... نیمه ایستادن بدون حمایت دست
۲۷۰	..... نیمه ایستادن مستقل
۲۷۶	..... ایستادن روی یک پا با حمایت دست
۲۸۱	..... ایستادن مستقل روی یک پا
۲۸۴	..... ایستادن روی یک پا و بازی کردن
۲۸۸	..... حفظ تعادل روی سطح ناپایدار
۲۹۲	..... تمرین های انتقال وزن روی تخته تعادل