

子育てつうしん



令和7年3月10日
認定こども園ひばり保育園

境木 晴苗

2月は寒波の影響でふわふわの雪が降りました。子どもたちは、珍しい雪に大興奮でした。そんな寒さも落ち着き、道端で春の草花が見られるようになってきました。綺麗な桜が見られる日が楽しみです。

〈子どもの運動機能について〉

①「健やかに成長・発達する ～命を保ち、守るために必要な力～」

幼児期は脳や神経機能が発達し、運動機能の基礎ができます。小学生では動きの効率性が向上し、中学生の頃には持久力が磨かれていきます。

体をコントロールする力がつくと、無駄なエネルギーを使わずに効率的に動けるようになります。また、大きな怪我を防ぐ力も向上します。

②「生活リズムを整える ～食べて、動いて、よく寝よう！～」

寝る時間が遅く、当園時間ギリギリに起きる子は、朝ごはんがしっかり食べられず、朝の排便ありません。そのため、午前中から眠気やだるさがあり、活動力が低下し、運動不足になります。やがて、自律神経が乱れ、体調不良や精神不安定が見られるようになります。「注意・集中ができない」「イライラする」「じっとしてられない」などの症状が出てきます。

③「情緒が安定する ～体を動かすことは、心を動かすこと～」

感情は、人とのコミュニケーションを通して発達します。そのコミュニケーションの中心となるのは遊びです。遊びの中で様々な感情を経験します。その中でも体を動かす遊びは、言葉に頼らずできるので、幼児期の情緒の形成に重要な役割を果たします。

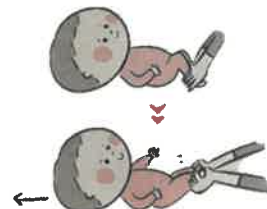
④「考える力が育つ ～遊ぶことは学ぶこと～」

体を使う遊びは、物の性質や扱い方を学ぶだけでなく、あらゆる物を遊び道具として利用し、空想や想像の力を伸ばします。また、遊びを通して、自分で考えて工夫する力や粘り強く取り組む力、協力する力など、知性や社会性を育む大切な経験となります。

〈おうちでできる！運動遊び〉

「両足キック」

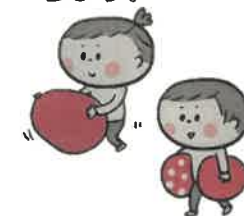
⇒筋力、瞬発力、空間認知能力、移動系運動スキルが育ちます。



- ①仰向けに寝かせ、両膝を曲げて足の裏を床に着ける。
- ②足首を固定させるようにして押さえる。
- ③子どもが膝を伸ばすときに、足の裏を押す。子どもは頭の上方向に進む。

「風船遊び」

⇒協応性、巧緻性、身体認識力、操作系運動スキル、移動系運動スキルが育ちます。



- ①風船を離れた場所にいくつか置く。
- ②「よーいドン」の合図で、子どもは風船を取りに行き持って戻ってくる。
- ③風船は保育者が受け取る。

《大きくなってもボールが苦手…》

☆風船に慣れてきたら、風船にガムテープを巻き付けるように貼ります。すると、重みが出て風船の動くスピードが変わります。少しずつガムテープを増やしていきます。ボールの落下地点が読めるようになったら、普通のボールに移行します。ボールに恐怖感を持たず、楽しむことができます！

幼児期に「運動は楽しい！」と思えるようにすることで、就学後に限らず生涯にわたって運動に意欲が持てるようになります。



ひばり保育園では毎週月・水に園開放を行っています。
子育てなどについての相談がありましたらお気軽にご利用ください。