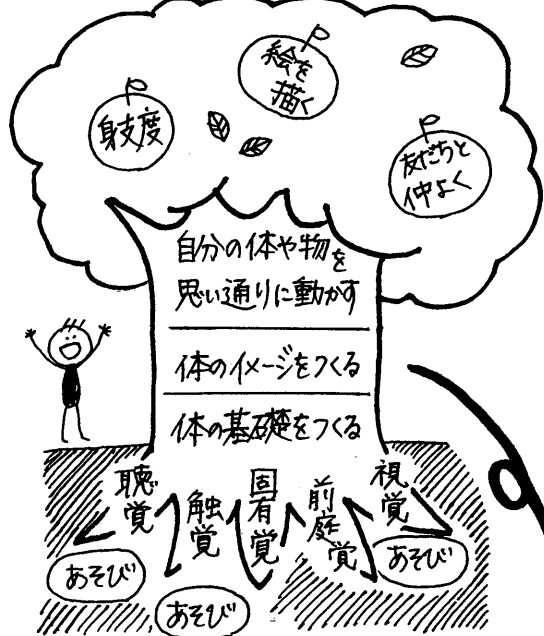


ちびっ子ファミリー

2023年
6月24日(土)

～体を育てる遊びの紹介～

今回のちびっ子さんでは運動遊びを楽しみます。この幼児期は、お子さんが楽しみながら体を沢山動かしていくことが、お子さんの体や脳の機能を高める土台をつくることにつながりますよ。



お子さんを**木**に例えてみます。土の中の栄養が(あそび)です。沢山の根(感覚)から(あそび)の刺激を受けて、木は幹を太く大きくしていきます。木の幹(体の基礎や体のイメージ、そして体や物を思い通りに動かす)がしっかり育てると、ある時期になれば実が実ってきます。実が増える = お子さんのできることが増えていくということになります。

★ 沢山遊んで、動いて、色んな体のつかい方を知りましょう!! 😊

- ◎ **体の基礎** とは...
↳ 筋力がつく、関節の可動域が広がる、持久力がつく... など
- ◎ **体のイメージ** とは...
体の形のイメージ
自分の体の部位の場所や形がわかる。
→ 木の下をくぐるには、頭を下げよう、手をついて四つん這いになるう、など
- 能力のイメージ**
自分の体の能力を考える、イメージすることが出来る。
→ 水たまりを飛び越えられるかな? 助走をつければ大丈夫そう、ちっと難しいかもしれない、など!

感覚 は 脳の栄養素!!

7種類ありますよ。

視覚 聴覚 触覚 嗅覚 味覚

+

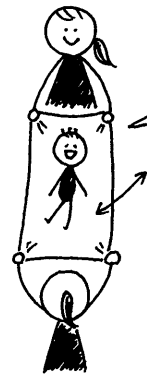
固有覚 自分の身体各部の位置や動き力の入れ具合などを感じる感覚

前庭覚 耳の奥にある耳石器と三半規管を通じて感じ、加速度(身体の傾き、スピード)を感じる感覚

★ 動きのコントロールが上達してくると、感情のコントロールも少しずつ上手になっていくそうです!

今回は**4つ**の運動遊びをご紹介しますので、是非お家でも楽しんでみてくださいね。

① シーツブランコ <視覚・前庭覚>



前庭覚からの神経は眼球を動かす筋肉とつながっています。お子さんのバランス機能を育てたい時には、目の動きの刺激(今回は揺れです。)を取り入れるといいですよ。

★ 大人がシーツの端を持ち、その中にお子さんが横になります。そしてブランコのように揺らして楽しめます。揺れが怖いお子さんは、小さな揺れから始めます。

③ ボール運び <視覚・固有覚>



物を扱う時には、物の特徴に合わせて、力の加減や運動の方向を調整することが大切です。100%の力を発揮する→少しづつ力を調整するの順で育ちます。

★ おぼん(ボール)に乗せて歩きます。ボールが落ちないように、おぼんの傾きや歩く速度を考えながら、調整しながら歩きます。

② 引っぱりこ <触覚・固有覚>



お子さんの“手でしっかり握る”ことを大切にしたいです。引っぱりられる力に対して負けない力(筋力)をつけたり、握る力の育ちが手先の細やかな動作の育ちにつながります。

★ タオルの端を大人とお子さんで持ち引っぱります。(お子さんはうつぶせになります。) お子さんの体のバランスが保っているか、ケガのないように様子を見てゆくり引っぱります。

④ 山くだり <前庭覚・固有覚>

(坂)



お家では、ゆるやかな坂を、お布団などで作れるといいですね!

頭を胸よりも下にさげることで、バランスをとったり、体を支えようと手で踏ん張ろうとします。転んだ時にパッ!と手が出て体を支える力が育ちます。

★ 山(坂)をくだる時に両手を前に出して、体を支えながらゆくりとくだっていきます。