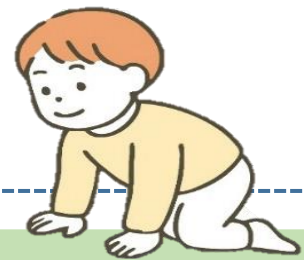




うんどうあそび①

遊具も道具もあまり必要なく、
ご家庭の中のちょっとした時間を楽しめる遊びを紹介します

- ① ふれあい遊び
(♪おふねはぎっちらこ、バスにのって、ブランコあそび)
- ② いろいろなポーズで遊ぼう
(クマ、ヘビ、カエル、♪どんぐりころころ)
- ③ トンネルくぐりをしよう



★ 手の平をいっばいに開いて這い這いに挑戦しました。

おうちでは、例えばダイニングの椅子の下を通り抜けるときに、頭や体がぶつからないために、どんな風に身体を動かしたら良いか、きっと考えてくれるでしょう。

★ 揺れ遊びも楽しみました。自分の身体が傾いていることに気づいて「姿勢を戻す」、このことが、姿勢が崩れてきたり、転びそうになったりした身体の変化に気づくきっかけになります。

★ “どんぐりころころ” の体の動きは意外と難しかったのではないのでしょうか。手足をひっぱるよりも、腰の動きをサポートしてあげてください。



ふれあい遊び： 「おふねはぎっちらこ」

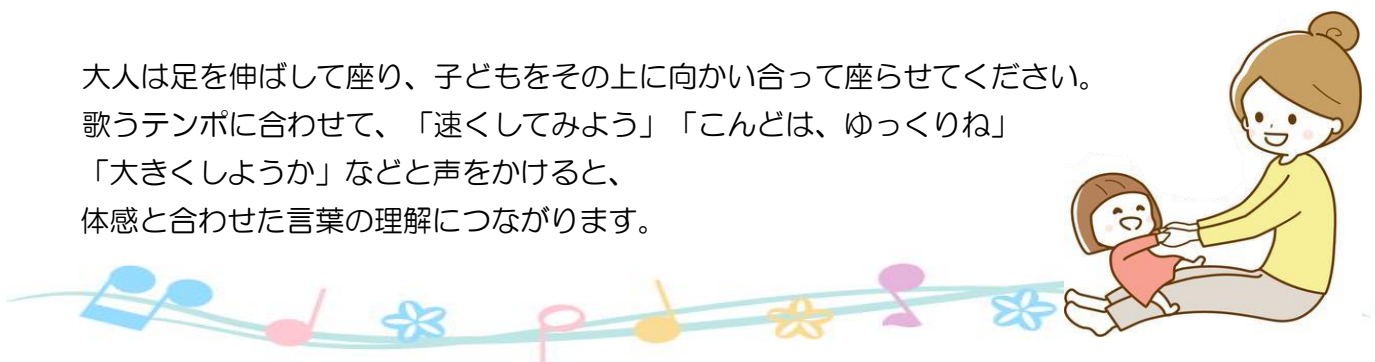
♪ おふねはぎっちらこ んぎっちらこ んぎっちらこ 波にゆられて ゆらゆら 動く
おふねは ほんとにおもしろい んぎっちらこ んぎっちらこ んぎっちら んぎっちら んぎっちらこ

大人は足を伸ばして座り、子どもをその上に向かい合って座らせてください。

歌うテンポに合わせて、「速くしてみよう」「こんどは、ゆっくりね」

「大きくしようか」などと声をかけると、

体感と合わせた言葉の理解につながります。



子どもにとっての運動あそびとは、

まずは、座る、歩く、走る、道具を操作するなどのすべての活動の“ねっこ”になる体幹を育てるために大切な経験です。しっかりとした身体が作れていることが、興味のあるものに向って歩くための体力やバランス感覚、物を操作するための手先のコントロールなどの獲得につながります。

◎操作性の根っこになる



身体の中心(体幹)がしっかり支えられていると、肩や腕、手が安定します。安定した体勢の中で手先を動かし、さまざまな物に触れる経験が手先の操作性を育みます。

◎集中力の根っこになる

体幹が安定して支えられることは、椅子に一定の時間座れるということです。

食事中の立ち歩きを減らしたり、集中してお話を聞く姿勢にもつながります。



“座ってあそぶ” ことを、おすすめしています。

絵本を見る時、大人のひざの上で身体を起こして楽しんだり、テレビを見る時や、手を使って遊んでいる時など、椅子に座るように促してみるのも、体幹を支える練習になります。

こんな姿は
ありませんか？



こちらがおすすめです