



ぽっかぽか ひよこ組



日ごとに気温が高くなり、日差しも強くなってきました。夏の訪れを感じます。

子どもたちは、梅雨の晴れ間には長久保公園へ出て日光浴をしたり、歩行ができる子は歩いて散策。ハイハイの子は園内をハイハイで移動したり、階段上りをしたりしながら元気にのびのび動き、笑顔いっぱい過ごしています。クラスではうつぶせ、寝返り、ずりばい、ハイハイ（四つ這い）などその子の今の発達にあわせて身体を動かす遊びを行っています。



～体を使った遊び～

園生活にも慣れ、ひよこ組室内だけでなく園内散策を通して様々な場所で体を動かすことに挑戦している子どもたち。それぞれの運動発達にあわせて、体を使った遊びを大人と一緒にしています。例えば、

腹ばいで遊ぶ子

→機嫌や体調がよいときに腹ばいをする時間を作っています。ひじを伸ばして胸を張って顔を上げられるよう、お腹にクッションを入れて支えたり、大人も同じ高さで向かい合ってあやしたりしながら、無理なく姿勢を維持することを促しています。また、子どもの動きたいという気持ちを引き出すよう話しかけたり、玩具を見せたりしながら寝返りを誘っています。



寝返り（うつぶせ⇄あおむけ）する子

→大人が子どもの視線に入って「おいで～」と呼んだり、好きな玩具を見せて誘ったりしながらずりばいを促しています。

また、大人が足の裏を手の平で支え、子ども自身が足の屈伸をして前進する経験を重ねるお手伝いとしています。それがずりばいへとつながっていきます。



お座りをする子

→お座りによって解放された両手を使って遊びます。後ろや横に転倒する危険があるため、クッションや布団を置いたり、大人が背面から支えたりしながら安全面に注意しています。

また、大人の足に座って揺らしたりしながら、自分で体勢を立て直すことを促したりしています。



歩行・四つ這いをする子

→階段を四つ這いで上ることや広い空間でたくさん四つ這いをする機会を作っています。また、トンネルを通ったり、クッションを乗り越えたり、スロープを登ったり、でこぼこ道を進むなどの遊びを行って四つ這いや高這いの動きを促しています。



まずは、それぞれの段階の運動をしっかり行い、体を作っていくことを大切にしています。特に四つ這いは、全身の機能発達においてとても重要な運動となります。首や肩の筋肉、背筋や腹筋、手指の筋力をたくさん使います。特に背筋が鍛えられることで、立ち上がった時にバランスを取りやすくなり、自分の力で歩く準備にもなります。

また、目と手、手と足など二つ以上の部位を同時に使う動作でもあるため、うまくできるようになると転倒しそうな時に危険を察知して手を伸ばすなど危機回避能力も鍛えられ、けが防止にもつながっていきます。

これからも運動の基礎を作るためにも大切な四つ這いを、楽しみながらたくさんできる遊びを行っていきたいと思います。



～沐浴・プールについて～

7月はプール開きがあり、水遊びが始まります。感染防止のため一人ずつのタライを用意し、ひよこ組のテラスで行います。

初めての場所や水遊びに戸惑うこともあると思いますが、少しでもその戸惑いが少なくなるように水遊びで使用するタライやおもちゃを室内に置いて触れる機会を作っています。

不安な様子や嫌がる様子がある場合には無理せず少しずつ慣れていけるよう、子どもの気持ちに寄り添ってプール遊びを進めていきたいと思っています。心配なこと、様子についてなど気になることがありましたらぜひ担任へお声がけください。水遊びをする事で水に触れる面白さを感じ、笑顔がたくさん見られるよう、楽しい時間にしていきたいと思っています。