

ぽっかぽか 11月 ひよこ組

朝晩は特に冷え、寒さを感じる時間がかなり増えましたね。晴れている日には上着を羽織って長久保公園へと出かけています。子どもたちはどんな時でも活発で、歩行のできる子は歩いたり小走りをして散策を楽しみ、四つ這いの子は砂や石、葉っぱを触って感触を楽しんだりしています。

今月号では子どもたちが室内または戸外で、どんな風に体を動かして過ごしているのかをお伝えします！

～体を使った遊び～



【園内】

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。

【戸外遊び】

歩行の安定している子は、長久保公園の斜面の上り下りを促しています。子どもたちにとっては結構な勾配なので、体幹を刺激することにも繋がっています。歩行のまだ拙い子は大人と手を繋ぎながら、広場の散策をして歩くことを『楽しい』と感じられるようにしています。



今回紹介したのはほんの一例で、ほかにも室内や園内では巧技台などを出し、楽しく遊ぶ中で全身を使った運動や個々の発達に沿った動きを促しています。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。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も含め、様々な全身運動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♪