



にこにこだより 7・8月



毎日暑い日が続いていますね。これからの季節は熱中症にならないよう、外へ行く時は帽子を被り、こまめな水分補給も心がけ、元気に過ごしていきたいと思います！

先月は「微細運動」について紹介しました！今月は身体全身を使った遊び「全身運動」について紹介します！



テコボコみち

外や長久保公園を歩いていると小さな段差や坂道や砂利道など、色々な所で障害物を見つけます。この障害物を足を上げて歩いたり、踏ん張る事で、体幹を鍛え、バランス感覚を養う力、重力と身体のバランスを整える力、踏ん張る力などが身体の成長にとっても大切な役目を果たします。室内で過ごす事が多いこの時期、ぱんだ組では間隔をあけて飛び石を設置したり、柔らかいマットの上を歩いたり、マットの下に平均台やクッションを入れて、テコボコみちを作っています！！



トンネルくぐり

名前の通り、トンネルや空洞をくぐる遊びです。トンネルくぐり遊びでは、自分の身体の大きさを知る事で「空間認知能力」が養われます。低い姿勢での運動や「四つ這い」の動きは子どもたちにとって簡単な事ではありません！身体を丸める、身体をどの位低くするか、ぶつかった時にはどの様に修正するか、屈んだ姿勢を保つ力など、身体全体を使い、たくさん経験する事によって成長に必要な「動き」や「想像力」が養われています。ご家庭でも段ボールや大人の足の下をくぐるなど、さまざまなトンネルくぐりをお子さんと一緒に楽しんでみてください♪



たくさん身体を動かし遊んだ後は、たくさんごはんを食べ、暑い季節も乗り切っていきたいと思います！！