



運動あそび通信

ほっぴすてっぴやっぴ〜 (3.4.5 児向き) vol.3

令和 2 年 8 月 発行 養父市教育委員会 こども育成課 養父市広谷 250-1 電話 664-0315

運動遊びのねらい

- ◇ 友だちと関わりながら遊ぶ
- ◇ 楽しく体を動かすことが好きになる
- ◇ 「できなかったこと」が「できた!」に変わり、達成感・満足感を味わう

養父市では、子どもたちが、生涯心身ともに健康でいられるように「幼児期における運動遊び事業」を推進しています。友達と関わりながら、楽しく体を動かして遊び、いろいろな体験・経験を通して自立と共同の態度を培い、子どもたちの「生きる力」の基礎を育むことをねらいとした事業です。

巡回訪問運動遊びはじまりました

今年度も運動遊び指導員による巡回訪問運動遊びが 6 月 19 日からスタートしました。

各園の巡回訪問運動遊びの様子は、養父市ホームページ「幼児期における運動遊び事業」の『指導員のレポート』よりご覧ください。各園ごとにご覧いただけます。



【くまさん歩き】

膝を床から離し、腰を高くあげて歩くので、特に体を支える(支持力)が身につきます。



【ワニさん歩き】

手足を使って進みます。慣れてきたら腕の力だけを使って進みます。これは、特にぶら下がる力(懸垂力)が身につきます。



【ぶらさがりサル】

鉄棒にぶら下がり、床から足を離します。『どちらが長くぶらさがれるかな?』と、お友達と向かい合って競争しています。



保護者の皆様へ(お願い)

鉄棒や跳び箱などを使って遊ぶ運動遊びは、「100%絶対に怪我はしない」ということはあり得ません。たくさん体を動かして遊ぶので、できるだけ動きやすい服装でお願いします。伸びにくい素材のデニム素材のものやスカートはできるだけ避けてください。また、長い髪は視界が狭くなり、動きに支障をきたすことがあります。できるだけ結ぶようにしましょう。子どもたちが思いきり楽しめるように、ご協力をお願いします。

おやこで遊ぼう



♪公園の遊具で、どどんあそぼう♪
♪お散歩にたくさん出掛けよう♪

公園の遊具は、子どもたちにたくさんの楽しい遊びを学ばせてくれます。遊びには、ある程度の危険が伴うもので、この危険への挑戦が楽しさにつながり、自信を与えてくれます。また、経験により、危険を回避する能力、予知する能力を身につけることもできます。お友達と一緒に遊ぶことで、コミュニケーション能力も育つので、どどん遊ばしましょう!

運動することで脳も心も育ちます

親子一緒に、どどん外へお散歩に出かけましょう。動かさなければ発達しないのは、筋肉も脳も同じです。『外に出かけて遊ぶ』ということを習慣化することで、人とのふれあい、いろんな発見があります。

脳の中には、運動を司る「運動野」と、感情をコントロールする「前頭前野」という部分があります。運動野は、身体を動かすことによって活性化し、前頭葉全体の血流量が増加することによって前頭前野も同時に活性化します。つまり、幼児期にたくさん身体を動かして遊びこむことによって、感情をコントロールする力も育ちます。

声かけは大切な心がけ「待ってるからね」

散歩の途中、子どもがどうしても「歩きたくない」と言ったときは、「がんばれ!」と励ましたり、どうにかして歩くようになだめるよりも、「疲れたんだね。わかった、先に行ってるから、休んだら後からついてきてね」と言って先に歩き出し、見えなくならないように振り返りながら「待ってるからね!」と繰り返し叫んであげてください。そうすると、本人も一人で歩くことができ、子どもも「できた!」と自信を持てます。「置いてくよ!」ではなく、「待っているよ」と示すことが有効な時もあります。



【子育てに関する悩み、発達相談等のご相談】

養父市教育委員会こども育成課 子育て相談グループ電話: 079-664-0315

第2回ファミダン参加者募集中



※コロナウイルスの影響等で、日程は変更する場合があります※

日時: 令和 2 年 9 月 27 日 (日) 10:30~11:15
場所: 全天候運動場いきいきドーム 芝生広場(雨天時ドーム内)
対象: 4 歳児(年中クラス) ~ 小学 6 年生までの児童と保護者
内容: たのしいダンス、ストレッチと遊び
指導者: 運動遊び指導員 千葉 美和

★お申し込み方法は、別紙チラシ、もしくは、お電話/FAXで★

☎ 079-664-0315 FAX 079-664-1147

【みんな DE ダンス運動遊び】

7 月 5 日(日)の朝、全天候運動場にこここドーム前芝生広場で運動遊び指導員と一緒に、親子で楽しく遊びました。この日の天候は曇りで、とても涼しく、外でも楽しく遊べました。全 34 名の参加者の皆様が集い、ストレッチをしたり、「ハンドクラップ」(通称ダイエツトダンス)を踊ったり、遊んだり、とても楽しかったです!

『みんな DE ダンス運動遊び』は、これからも継続して実施します。家族(ファミリー)みんなで楽しくダンスを踊りましょと、親しみを込めて『ファミダン』(ファミリーダンスの略)と名付けました。



運動遊びのホームページ

☆運動遊び指導員のレポート

指導員と一緒に遊んでいる子どもたちの様子を写真掲載しています

☆運動遊び通信「ほっぴすてっぴやっぴ〜」

ほか

【お願い】

子どもたちの園での様子を写真撮影し、ホームページ掲載やケーブルテレビに使用します。個人名が載ることがないように加工しますが、希望されない場合は、各施設長へ必ずご伝言ください。



HP
ジャンプ

