



運動あそび通信

ほっぴ すてっぴ やっぴ〜 (全歳児向き) Vol.2

令和4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。

8月は『巡回訪問運動遊び』がお休みです。大変暑いこの時期は、大人だけではなく、子どもたちの食欲も落ちることがあります。運動以外で、この時期に大切なことは、睡眠と食事。どれも欠けてしまうと、子どもの成長段階でのいろいろなことに支障がでます。 **いっぱいあそんで、しっかりと食べて、ぐっすりねる**。これが大切です。



『管理栄養士 かもん』さんのおはなし

こんにちは。管理栄養士の掃部です。普段は主に公立認定こども園・保育所の給食に係わる仕事をしています。公立園では、保護者の方向けに毎月1回食育だよりを発行しています。そちらもぜひご一読くださいね。

さて、今回は「食事の大切さと運動、睡眠との関わり」についてのお話をしようと思います。私たちは、毎日の食事からエネルギーや栄養素を取り入れ、健康な体を維持して日常生活を営んでいます。特に、こどもたちは成長・発育のためにもエネルギーや栄養素を必要としていて、**必要な栄養素の量**を体重1kgあたりで比較すると、**こどもは大人の約2~4倍**になるとも言われています。一方で、成長期のこどもは消化器も成長途中であり、1回の食事でたくさんの量を食べることができません。1回の食事の量が限られた中で、必要なエネルギーや栄養素を十分に確保するためには、**「朝食・昼食・夕食の3食を欠かさず、きちんと食べること」がとても大切**になります。

3食をきちんと食べるという食事のリズムを持つためには、おなかがすくリズムを持つことが必要です。ここで運動が関係します。運動あそびなどを通して、こどもたちに思いっきり体を動かす機会を持たせましょう。体を動かすとおなかがすき、**「食べたい!」という気持ち**がわいて、食事をおいしく食べることができます。運動で疲れた体は、食事と睡眠をとることで回復し、また活動を再開することができます。

食事と運動、そして睡眠は密接に関係していて、どれも大切なものです。夏は暑く、寝苦しい上に食欲も落ちやすく、体調を崩しがちになります。**食事、運動、睡眠などの生活リズムを見直す**良い機会です。リズムを崩さないようにして、暑い季節を乗り切りましょう!

管理栄養士 掃部 美咲

4月~7月の巡回訪問運動遊び



うんどうあそびチャンネル



運動遊び指導員のレポート

2回目の巡回訪問運動遊びが終わりました。3月9月からになります。4~7月にかけて各施設クラスごとに、保育所こども園を巡回させていただきましたが、私にとっては、子どもたちの体の成長の早さを目の当たりにする機会でもあります。やっと体の使い方が身についたと思ったら、**体重や身長に変化がみられる⇒脳が体のバランスを整える指示を出す、の繰り返し**。それを質の良い食事と質の良い睡眠と適度な運動が支えているのです。

また、「やってみたい!」「ご飯を食べたい!」のようなことでも「OOしたい欲」と言うのは、「生きる力」に大いに影響します。子どもたちが生涯健康で過ごせるために、「食事・運動・睡眠」について、改めて考えて欲しいと思います。今後ともご協力お願い申し上げます。

運動遊び指導員 千葉 美和



乳幼児健診等フォロー事業
ステップクラス/ハッピークラス



親子DE運動あそび



NEW

養父市ホームページ『うんどうあそび☆ギャラリー』



運動遊びに関する子どもたちの写真を公開しています。ぜひご覧ください。

乳幼児健診等フォロー事業 ステップクラス/ハッピークラス
保育所・こども園に通っておられないお友だちの親子での運動遊び教室です。
【お問合せ】養父市健康課 ☎079-662-3167

ケーブルTV 1日3回放送中!

養父市ケーブルテレビジョン

ふれあいネット「運動遊びチャンネル」

- 【1回目放送】朝 7時30分から7時45分
- 【2回目放送】朝 8時30分から8時45分
- 【3回目放送】夜 7時30分から7時45分

【巡回訪問運動遊び/1.2回目的な遊び】

体を動かすことは「楽しい」「好きだ」という気持ちを持ってもらえるような遊び。どのような動きかは、ケーブルテレビ「うんどうあそびチャンネル」で紹介していますので、ご覧ください。

動物模倣:全ての遊びの基本。「くま歩き」「カエルジャンプ」は支持力、「カンガルージャンプ」で跳躍力、「ワニ歩き」で懸垂力を育て、次の遊びのステップにつなげている。

マット運動:友だちとコミュニケーションを取りながら、回転感覚や力のコントロールを身に付ける遊び。

鉄棒:コミュニケーションを取りながら、楽しく支持力・懸垂力を身に付ける遊び。