



😊 おうちでやってみよう 😊

足をあげて、じゃんけんぽん！(3歳児～)

二人で声を合わせて「じゃんけんぽん！」と言いながら、足でじゃんけんをします。じゃんけんは、1回終わるごとに足を下ろしてください。

主に育つ力

- ✓ バランス感覚 (体の姿勢を保つ力)
- ✓ リズム感覚 (音や拍子に合わせて連続的な調子を身につける)
- ✓ 空間認知力 (自分の体とまわりを取り巻く空間を把握する力)



グーパージャンプ(4歳児～)

二人で向いあって、体全体を使って「せ～の、グー、パー」と、手足が同じ動きになるように、その場で上に跳びます。

慣れてきたら、「手はグー、足はパー」と、手足の動きを逆にしたバージョンに挑戦してみましょう。

主に育つ力

- ✓ 跳躍力 (跳ぶ力)
- ✓ 脚力 (足の力)
- ✓ リズム感覚

最初はゆっくりなテンポからはじめて、慣れてきたらテンポを早くしていきましょう。

【参考資料】0～5歳児の発達に合った運動遊び／柳澤秋孝・柳澤友希 著



今年度の巡回訪問運動遊びは全て終了しました



今年度の巡回訪問運動遊びは、各施設クラスごと(歳児別)に年間4～5回、全138回実施させていただきました。私が訪問する以外の日の運動遊びは、担任の保育教諭らがほとんど毎日実施しています。クラスごとに実施時間は異なりますが、みんな笑顔で楽しそうに体を動かして遊び、4月当初(第1回目)の訪問時に比べると、集中力も体力も、かなり身につけています。

また年長さんに関しては、遊びの中で友達同士のコミュニケーションを取りながら、ルールを守る大切さも伝えました。今年も私自身、子どもたちからたくさん学ぶことがあった1年間でした。ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

運動遊び指導員 千葉 美和

子どもの「ココロ」と「カラダ」③



こども育成課
臨床心理士
はせがわ やすえ
長谷川 靖恵

気持ちをコントロールする力
どうしたら育める？

こんなにワガママで…自分の気持ちをコントロールできない子で大丈夫!?って、心配したことありませんか？

だいたい4歳以降から状況や相手のことを考慮する気持ち(心の理論)が芽生えてくると言われています。この気持ちが備わってこそ、自分の気持ちがコントロールできるようになるため、幼児期はまだまだコントロールが苦手な当たり前です!!

気持ちをコントロールする力を育む大切なポイント!



① ダイナミックな遊び(粗大運動)を沢山させる!

運動と気持ちのコントロールは全く関係のないように思われますが、大きな動きを沢山することで体のコントロールを学びます。その体験の中で子どもは物や他者との距離感、自分の力の強さ、他者との間合いなどを学びます。その積み重ねが気持ちをコントロールする力に繋がります。

② どのような気持ちであれ、子どもの気持ちを受け止める!

自分の気持ちを大人に抱えられてもらった体験のない子どもは自分の気持ちを抱えることはできません。子どものその時の気持ちを代弁したり、時には子どもの気持ちを口をはさまず聞きこむことが大切です。

保護者様の気持ちのコントロールが難しい際は気軽に声をかけて下さいね♪

子どものことに関するご相談は、電話 664-0315 養父市教育委員会こども育成課まで