

運動あそび通信

ほっぴすてっぴやっぴ〜 (3.4.5歳児向き)

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

令和元年 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

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。

【第2回目巡回訪問運動遊び】

こんなことをしたよ!



年少 (3歳児) クラス

年長 (5歳児) クラス

「忍者ごっこ 手押し車」
主に支持力が育つのはもちろんのこと、友だちとのコミュニケーションや力の調節力を育てます。

子どもたちは、7・8月はプールを中心に運動をしています。

「鉄棒サル 足裏打ち」

左右足の足裏同士を、鉄棒にぶら下がりがりながら足打ちします。バランスを上手く保ちながら、自分の体をうまく調整できるかな?



【朝イチ米運動】こんなことをやっています!

養父市内のこども園・保育所では、登園後、「できるだけ朝の早い時間に、お友だちと楽しく体を動かして遊ぶ 朝イチ運動!」を保育に取り入れています。また、朝にお友達と楽しく体を動かした後は、その後の活動の集中力、認知機能や気分(感情のコントロール)にもたらす全てに有効であると脳科学で検証されました。

もちろん、一人で走って体を動かす運動をすることは、全く体を動かさないよりも健康面や筋力・体力をつけるには有効ですが、それよりも「友だちと一緒に楽しく体を動かした運動遊び」のほうが、脳が効率よく働く状態になることが検証されています。



【8月の気になるイベント】

- ★ 3日(土) 17:00~21:00 おおやアート村BIG LABO「夜のどうぶつ園展・星のかんさつ会☆」
- ★ 12日(月) 10:00~11:00 おやこダンス/城崎国際アートセンター ☎0796-32-3888
- ★ 15日(木) 夕方〜 大屋ふるさと祭り ダンスライブや和太鼓演奏など♪
- ★ 16日(金) 18:30〜 やぶふるさと祭 ダンスや和太鼓、催し物がたくさん! 花火は19:35から!
- ★ 31日(土) せきのみやふれあいまつり 詳細未定

病児・病後児保育事業

保護者が就労などでお子さんの病氣中、及び病後に自宅で看ることが困難な場合、一時的に施設に預けることができます。預かり条件、対象児童、利用料など、詳しくは、下記実施施設へ直接連絡してください。ホームページでも確認いただけます。

【病後児預かり実施施設】

たいようこども園 病後児保育室 ☎079-662-4835

【病児預かり実施施設】★NEW★

養父市病児保育センターほわほわ ☎079-666-8307



各園の運動遊びの様子をホームページで紹介しています。



水が怖くて、プールが楽しくありません!

「プール遊びが、苦手な人〜!」と、巡回訪問運動遊びの際に子どもたちに尋ねると、必ずクラスに一人は「好きじゃない」と答えます。

この暑い時期には、プールで遊ぶことを楽しんで欲しいのですが、「嫌いなもの」「怖いもの」の克服、「好きじゃないもの」を「好きなもの」へ意識を変えることは、容易ではありません。保護者の皆様にとっては、「園でのプール遊びで、水が好きになって欲しいな。」と思っておられると思いますが、そう簡単なことではありません。この時期の克服や意識の変化は、ご家庭での協力が大きな鍵となります。

まずは、そもそもなぜプール(水)が嫌いなのか。

水が怖い → 水が顔にかかる → 息苦しい・息が出来ない → 怖い!
ほとんどが、このケースです。

あとは、家よりも水圧の強い冷たいシャワーや、プールに入った時、首まで全身が水につかると、水圧もかかるので、その感覚の経験が未熟な幼児期にとっては、恐怖でしかありません!!!

そこで、親子で一緒に遊んで欲しい2つの遊びがあります。
① 水面で鼻から息を吐く遊び ② 水中で体の力を抜く遊び です。

① まずは口だけの練習。水面に口まで顔を沈めて、ぶくぶく。oO 息を吐く練習をします。それが出来たら、今度は鼻まで水面につけて、鼻から息を出す練習...と、少しずつ水中に顔をつける範囲を増やして、**息継ぎの仕方**を覚えます。

② 海やプールなどで、子どもがしがみついても振り払わず、そのまま水の中を散歩して、水圧に慣れよう♪ 感覚に慣れてきたら、自然と体から力が抜けていきます。それから、浮き輪やビート板を使って遊んでください。体の力が抜けてきたら、自然と体は水に浮くようになりますよ。

夏休みは、ぜひお子さんと一緒に、体を使った遊びで思い出づくりをしませんか?

水に顔がつけられるようになったよ!
もぐれるようになったよ!



この夏、もっともって出来るようになることが増え、達成感・満足感・喜びを親子で味わえるといいですね! 熱中症、クーラー風邪には十分気をつけてお過ごしくださいね。