

運動あそび通信

ほっぴ すてっぴ やっぴー (0・1・2歳児対象)



平成27年9月 臨時発行
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

★ 養父市は、運動遊び事業を推進しています ★



運動遊びの「ねらい」は、高度な技術習得が目的ではありません。

運動遊びのねらいは、

- 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」という達成感・満足感を味わうことです。

できたよ！ やった～！



遊びを通じて子どもたちが動くことに興味、関心を持ち、普段から活発に行動することで、運動量とコミュニケーションが増え、心身ともに健康になるように「生きる力」の基礎を育みます。



★ 赤ちゃんを目を合わせない母親が増えています ★

赤ちゃんに授乳しているとき、赤ちゃんの顔を全く見ず、つい自分はiphoneやスマホをいじってしまうことはありませんか。

また、散歩をしているとき、片手は子どもと手をつないでいるのに、もう片方の手は、iphoneやスマホをいじりながら画面と「にらめっこ」しているなど、親の顔を懸命に見つめている子どもの顔を全然見ていないということはありませんか。

「顔」と「顔」を見合わせ、手をつなぐことで「愛着」につながります。「目」と「目」を合わせ、言葉をかけながら授乳することで、「愛着」が育まれていくのです。

「愛着」が形成されずに育った子どもたちは、ストレスに非常に弱い イライラしやすい 不安になって奇声をあげる 暴れる キレるなどの悪循環を招く可能性があります。子どもたちが健全に育つためには、「愛着」が育つよう、親子がしっかりと関わり、家族の「絆」を深めていきましょう。



3歳児までは、「歩け歩け」の脚力発達期

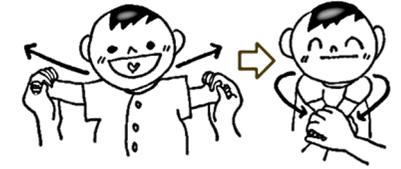


3歳までは、「立つ」「歩く」「走る」の3つの動きを行うことで、脚力を身につけたい時期です。このことが出来るようになったら「ハイハイ」をたくさんしましょう。歩けるようになったら、たくさん歩きましょう。

参考文献・抜粋：「0～5歳児の発達に合った楽しい！運動遊び」柳澤秋孝・柳澤友希／共著
「ホットケーキで『脳力』が上がる」川島隆太／著
豊岡市運動遊び事業／豊岡市教育委員会

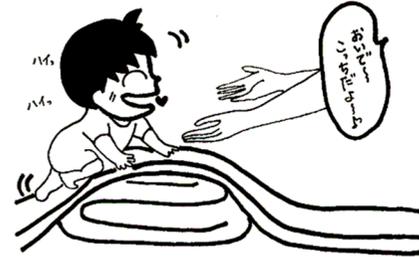
😊 親子で遊ぼう 😊

おててのエクササイズ
(5～6か月から)



- ① 子どもをあお向けに寝かせ、保護者の指をにぎらせながら、両手を持って左右に伸ばします。保護者の親指を子どもがにぎるようにして両手を持ちます。(子どもと視線を合わせながら行う。)
- ② 左右の手を胸の前に持ってきます。
- ③ ①と②を交互に3回繰り返します。

握力・リズム感が育ち、
信頼感も生まれます♪



ハイハイで登ろう
(7～12か月)

- ① 畳んだ布団の上に、もう一枚敷布団を重ねて山をつくります。
- ② 保護者は、山の反対側から声をかけ、ハイハイで山を登るよう促しましょう。

※下りは転びやすいので布団を長めに敷いてください。

お母さんの足越え
(13～18か月)

- ① 保護者は足を伸ばした状態で軽く足を開いて座る。
- ② 子どもの脇の下を支えながら、保護者の足を片方ずつまたいで歩くよう促しましょう。(子どもの様子を見ながら足の開き具合を調節する)

