



# ぽっかぽか

ひよこ組 7. 8月号



## ◆赤ちゃんの運動について◆

赤ちゃんが生まれてから歩くまでの発達には順番があり、それぞれの運動には意味があって次の運動への繋がりがあります。

発達の順序は…

首がすわる→寝返りをする→すり這い→四つ這い→一人座り→つかまり立ち→一人立ち→歩行です。

現在ひよこ組の子どもたちは寝返りができるようになった子が多くいます。そして赤ちゃんにとっては、腹這いの感覚を体験するのがとても大事な事です。腹這いで体を動かすと、総合的な発達に役立ちます！

例えば…

腹這いにすると頭を持ち上げることで、首と背中の上の方の筋肉が強化されます。これらの筋肉は、寝返りを打ったりハイハイをしたりお座りをしたりするのに必要です。筋肉が強くなると、赤ちゃんは首を回して周囲で起こっていることを見て、違う眺めを楽しめるようになります。筋肉を強くし、多様な視点で認知機能を刺激する機会を増やすという意味で「**腹這いタイム**」は体と心、両方の発達に役立ちます。

腹這いタイムは、生後一年の間に行うことがとくに重要です！腹這いになっている間も楽しく過ごせるように月齢に合ったカラフルなおもちゃを動かしてみたり、ママやパパの顔を近づけてあやしたりするととても楽しい時間になることでしょう♪

お座りがすでに出来ている子もいますが、まだこれからの子は**自分で座れるようになるまでは無理に大人が座らせないように気をつけましょう**。身体の筋肉が発達しきれていない時にお座りの練習をさせてしまうと、腰や背中を傷めてしまう可能性もあったり、体幹がしっかりしない状態で発達してしまいます。

そしてこれからハイハイをする子が増えていきますが、保育園ではこの“ハイハイ”を特に大切に遊びの中でも促しています。歩行ができるようになった子には**ろくぽく**などのトンネルくぐりや階段上り、ハイハイ真っ最中の子にはオモチャで興味を誘ったり、大人と一緒に這ってみたり、などあえてハイハイでの活動を取り入れることで将来の身体づくりにつなげていきたいと思っています。

## 沐浴が始まります！

気温差が激しくてプール開き後中々入ることができませんでしたが、これから暑い日が続くと思いますので、お天気や体調次第で水遊びや沐浴をしていきたいと思っております！

また違う一面が見られると思うと楽しみですな ^ ^ ♪

先日配布した持ち物のご準備を毎日よろしくお願い致します。

