

ぽっかぽか ひよこ組



早いもので、今年も残すところ後一カ月足らずとなりました。秋があつという間に過ぎて、寒い季節がやってきました！それでも晴れた日には、靴を履いて川沿いを散歩したり、屋上園庭で滑り台や三輪車に乗ったりと、行動範囲も広がってきました！今月も寒さに負けず、元気いっぱい過ごしたいと思います。

～全身運動について～

子どもたちは、運動遊びが大好きで、たくさん身体を動かして遊んでいます。今月は、保育園で行っている全身運動についてお伝えしたいと思います。

階段・斜面の登り降り

これまで、園内散歩や屋上園庭に行く時などに、ハイハイで階段登りをたくさんしてきました。ハイハイは保育園で特に大切にしている全身運動のひとつです。初めは登ることから、一段ずつ腕を一步前を出して足も一段ずつあげると、大人と一緒にやってみてそのまねをしながらやり方を覚えました。電車が見える踊り場まで、屋上園庭までと、目標を伸ばして子どもたちのやる気を引き出し、ハイハイでの階段登りを楽しみながら積み重ねてきました。階段を降りる際は大人が一段下がったところから見守り、座ってお尻から足を一段ずつ下げながら慎重に降りています。最近では戸外遊びの範囲も広がって、長久保公園の斜面に手をつけて登ったり降りたりするようになってきました。斜面を登るためにはただハイハイするだけではなく、体のバランスを取りながら、手でギュッと地面を掴み、腕や太腿にグッと力を込めて、不安定な地面を滑らないようにしなくては登ることはできません。初めは登ることができなかった子が、階段登りの積み重ねにより、今では斜面にも果敢に挑むことができています！斜面を降りる時は、不安定な足元で後ろを探りつつ足を下げ、時々振り返って後ろを気にかけてながら降りることは難しいことですが、子どもたちは全集中でチャレンジしています。

鉄棒のぶら下がり

長久保公園の鉄棒に手が届くようになると興味を持ち、両手を高く上げ鉄棒を握るようになってきました。手が届くと自分でギュッと持ってみたり、ぶら下がってみたり、足をあげてぶら下がったりと、出来ることが増えてきました。鉄棒を持つ手は、実はスプーンを持つことにもつながります。スプーン持ちと一緒にです。握ることが弱いとスプーンをしっかり持てません。ギュッと持つ練習にもなっているのです。また、肘が下がるとスプーンが上手に口に入らないので、鉄棒で肘を上げることはスプーンを口に運ぶ動作にとっても有効です。この様に、運動機能はいろいろな場面で連動しているのです。これからもやりたい気持ちを大切に、楽しみながら将来の身体作りにつなげていけたらいいなと思います。



上着のご用意をお願いします！

- ・フードなしのもの（遊んでいる時引っ掛かりやすいので）
- ・ボタンではなくチャックのもの（今後、自分で脱ぐことを練習していきます）