



最近、梅雨が続いていますが湿気がありじめじめした天気が続いています。梅雨が過ぎれば夏が始まります。熱中症に気をつけてこまめに水分補給を心掛け、健やかに過ごしていきたいと思います。

最近のもみじ組のお友だちは、成長と共に部屋の中で興味のあるおもちゃを見つけると目を輝かせ取りに向かっている姿が見られるようになりました。その子の成長によって、ずり這いやハイハイで行きたい場所に取りに行っています。そんな運動の発達について今回はお話ししたいと思います。

◎基本的な成長の順番

今のもみじ組さんの運動の成長や順番は様々です。以下は、個人差がありますが、基本的な成長順序の目安です。

① 首が座る→②寝返りをする→③腹這いになりずり這いで進む→④一人座りする→⑤ハイハイをする→⑥つかまり立ちをする→⑦つたい歩きをする→⑧ひとり立ちする→⑨歩行を始める

★寝返り・ずり這い

意識的に腰をひねらせ寝返りがうてるようになると仰向けからうつ伏せの姿勢に自分で出来るようになります。

うつ伏せの状態から腕や手のひら、足で床を押すことによって這って進むほふく前進のような動作をずり這いと言います。ピボットターンも行いながら前や後ろ、左右に体を向け欲しいおもちゃを取りに行っています。取れた時は嬉しそうに笑っています。



◎一人座り

ずり這いとだいたい同じ時期に見られるようになります。

うつ伏せの状態から床に両手をついて上半身を持ち上げて座ることが出来た状態です。腰やお尻といった骨盤を支える部分の筋肉が発達し、寝返りによって背中の筋肉が使えるようになることで出来るようになる動作です。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。



◎ハイハイ

腹筋と背筋がついてくると足と両手を伸ばし四つ這いの姿勢で体を支えられるようになります。自分の頭を両手で支え、前に進めるようになったのがハイハイと言います。大好きなママやパパの所へ行きたいやあのおもちゃで遊びたいと言う意思を持って動けるようになるので、楽しそうにお部屋の中を進んでいます。



◎つかまり立ち、つたい歩き、歩行

ハイハイによって足腰を力が備わってきて、つかまり立ちやつたい歩きが出来るようになってきます。好奇心から、更に遠くにあるものが気になり視野を広げるためにつかまり立ちをするようになります。高い所のおもちゃで遊べるようになり目をキラキラさせて遊ぶ姿が微笑ましいです。

支えなしでひとり立ちし、重心を左右に移しながらバランスをとり前に進めるようになると歩けるようになります。すくっと立つと両手を高く上げてバランスをとりながら1歩ずつ前に歩けると嬉しそうに満足気な表情を見せてくれます。



園では子ども一人一人のその子、その子の成長に合わせてサポートしていきたいと思っています。