



新しい年を迎え、早くも1ヵ月が過ぎました。子どもたちの姿を見ると、はっきりとした1語文や喃語でお話する姿や玩具でじっくりと遊んでいる姿、着替えの時の自分でも履こうとしたり脱ごうとしたりする姿に日々、成長を感じています。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザの猛威も少しずつ収まってきてはいますが、引き続き体調管理には細心の注意を払っていききたいですね。

今月号では粗大運動について載せます。園での取り組みを参考に、ぜひご家庭でも楽しんで身体を動かしてもらえたら嬉しいです!!

そだいうんどう

粗大運動とは簡単に言えば、身体を動かすこと。子どもたちは大好きですよね(^^♪
ひよこ組では月齢によって発達段階が違うこともあり、工夫しながら粗大運動を取り入れています。
今回は普段取り組んでいることのねらいも簡単に説明したいと思います(*'▽')

◇階段の上り下り

▶歩くことが安定している → 手すりを持って上り下りしています!!

段差を上るには足をしっかり上げることが大切ですし、下りる時も下半身に力を入れないとうまく下りられません💦

▶歩き方がまだちょっとつたない → ハイハイで上り、下りる時は足の方から下りていきます。ハイハイ自体が全身運動となり、さらに段差を上り下りすることで、より体幹に働きかけることができます。

◇戸外遊び

▶歩くことが安定している → 長久保公園の斜面を上ったり下ったり!! 子どもたちにとっては結構な勾配なので、体幹を刺激するのにバッチリです(*'▽')
また鉄棒にぶら下がる子は安全に気を付けながら、少～しぶら下がるようになってきています!!

▶歩き方がまだちょっとつたない → 長久保公園や屋上園庭で自然を感じつつ、ゆっくりと歩いています(*'ω'*)屋上園庭では滑り台を見つけると歩くスピードが心なしか早くなっているような…笑 滑る為に上る動作も全身運動で、繰り返し遊んでいます。

上に挙げたのは一例で、他にも例えばクラスで巧技台(簡単なジャングルジムのような遊具)などを出して楽しく遊びながら全身運動及び個々の発達に沿った動きを促し、様々な工夫を凝らすようにしています。階段の上り下り一つとっても大人からしたら何気ない動きでも子どもたちからしたらステキな運動になっていることに注目すると楽しいですよ(*^^*)お休みの日など、家や公園で遊んでいる際にも「あっ、この動作って、結構身体を使っているのかも」と違う視点でも子どもたちの遊びを見てみると、また新たな発見につながるかもしれません。ぜひ日々の子育てを一緒に楽しんでいきましょう🎵