



にこにこ 6月



先月は、気候も良く過ごしやすい日々が続いていましたね。だんだんと保育園の生活にも慣れ、保護者の方と離れる時には「バイバイ♪」と手をふる姿や笑顔で入室する様子が見られるようになりました。入室した後は、自分たちの好きな遊びをみつけじっくり遊んでいます！

梅雨の季節が近づいてきますね。気候に恵まれた日は、積極的に戸外に出て体を動かし、体幹を刺激し、たくさん日光浴をして、よく食べ、よく寝て、体の成長を促していこうと思います♪



ハイハイで体幹を鍛えよう!!

雨の日が増える6月。部屋で過ごす時間も多くなりますが、そんな時期だからこそ、室内でもできる運動遊びを取り入れ、バランス力や体幹を育んでいきたいと思います。

子どもたちは四つ這いでトンネルをくぐったり、マットやクッションの上を進んだりすることで体幹が自然と鍛えられます。

この遊びを通して、自分の身体の大きさを知り「空間認知能力」も養われます。低い姿勢での運動や「四つ這い」の動きは、子どもたちにとって簡単な事ではありません！身体を丸める、身体をどの位低くするのか、ぶつかった時にはどの様に修正するか、屈んだ姿勢を保つ力など、身体全体を使い、たくさん経験する事によって成長に必要な「動き」や「想像力」が養われています。

また、伝い歩きで移動したり、つかまり立ちの姿勢から玩具を取るなど、日常の中の動きもバランス感覚を養う大切な経験です。

ご家庭でもそんな姿を見ることがあると思います☆そんな時は『体幹鍛えてるー！』と思いながら見守ってあげてください。《やってあげる》ことは簡単ですが、見守る事でお子さん自信が「できた」と感じられるような機会を大切にすると、自信や意欲に繋がります♪

