



朝夕は空気が冷たくなり秋の訪れを感じるようになりましたね。園庭で遊べる機会も増えパワフルに体を動かしたり、砂遊びをしたりと戸外遊びを楽しんでいるたんぽぽ組のこどもたちです😊秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」と楽しいことが盛り沢山！！頭も体もたくさん動かし、おいしい給食をたくさん食べていろんな秋を満喫したいと思います♪気温差が激しく体調を崩しやすい季節ですが早寝、早起きでリズムを整え、元気に過ごしていきたいですね。

「体幹」とは・・・

あおぞらばれっと保育園では「体幹」を意識した保育に取り組んでいますが実際よく耳にはするものの「体幹」って何？「なにをしているの？」と思われるかと思います（笑）体幹とは頭や四股を除いた胴体のことをさしています。そしてその中心部分を乳児期からしっかり鍛えていくことが重要と言われています。乳児期で「体幹」という軸をしっかり安定させることで幼児期以降の活動の幅が広がり、ダイナミックな動きから集中力や手先の緻密な動きを必要とする活動まで様々なことに意欲的に取り組んでいけるようになっていきます♪スポーツの秋、体を動かすことが気持ちの良い季節でもあるので戸外、室内ともにたくさん体を動かしてこれからのこどもたちの『いきいき・わくわく』な活動に繋げていけたらと思います😊おうちでもぜひぜひ体を動かして沢山遊んでみてくださいね。

指先までしっかり開いて手の平をつくことでスプーンやお箸が上手に持てるなど緻密な動きを必要とする活動ができるようになります。
足の蹴りも必要となり走る、止まるなどのアクセルやブレーキがかけられるようになります。体を支える力もしっかりついてきます。

狭いところに出たり入ったりすることで空間認知ができるようになったり危険予測がつくようになっていきます

ボールを足で蹴る
足で蹴って前に進む
つま先やかかとの力やコントロールが必要になります。
動くものを見たり、自分が動いて周りを見ることで眼球運動にもつながります。