



るんるん りーむだより はな組

平成 7 年 6 月 1 日

公園に紫陽花の花がチラホラに見えるようになり梅雨の季節がやってきました。梅雨になると公園や散歩へ出られない日も増えますが、室内でも「体幹を鍛える」ということを目標にいろんな遊びを工夫し楽しく遊んでいきたいと思います。今月号では保育園で取り入れている体幹を鍛える遊びをご紹介します。



～ 体幹を鍛えよう ～



- ① つま先たち➡背筋を伸ばすことで、足、腰、背中に力が入ります。高いところに玩具を意図的に置き、つま先たちを促しています。
- ② ハイハイ➡部屋を移動するときも四つ這いで移動するなどハイハイする場面を増やしています。ホールではマットの山を作り斜面の登り降りを促しています。平面よりも力を必要とするのでたくさん遊ぶと汗がにじむこともあります。また、ハイハイの追いかけても大好き。大人が「待て待て」と追いかけるとニコニコしながら逃げています。
- ③ 箱車を押す引く➡慣れてきたら箱車に重し（牛乳パックで作った重し）を入れて押したり引っ張ったりして遊んでいます。重しを入れると、ちょっと頑張らないと動きません。「うー」と力を入れながら顔を真っ赤にして押したり引いたりしています。頑張ったぶんだけ箱車が動いたときの嬉しさ格別のように、目を丸くして大人を見てにっこり。「すごいね」と褒めるといい笑顔を見せてくれます。この遊びは、かなりの体力を使うようで終わったあとは、マットの上でゴロンと横になっています。
- ④ シーツ遊び➡子どもたちがシーツの上に足を前に出して座ります。「コロンとにならないようにシートの端っこをギュッと握ってね」と声をかけ、それから大人がゆっくりとシーツを引っ張ります。「動く魔法のじゅうたん」のようになるので子どもたちは大喜びです。「終点ですよ。」と声をかけると、「もう 1 回」と子ども達からリクエストがあるくらいお気に入りの遊びです。

体幹を鍛えることで、姿勢の保持ができるようになると、食事中にしっかり座って食べることができるようになります。他には腹筋背筋がつくので内臓の位置が安定する、指先の動きが巧みになるというメリットがあると言われています。乳児期は身体の筋力や神経が急成長する時期なので、大人が意識していろんな遊びを提供することが大切になっていきます。楽しく遊びの中で体幹が鍛えることができればいいですね。



6 月の予定

- | | |
|---------|-------|
| 13 日（金） | 避難訓練 |
| 16 日（月） | 身体測定 |
| 18 日（水） | 誕生会 |
| 19 日（木） | 歯科検診 |
| 27 日（金） | プール開き |

9時半から行う予定です。

