

## 『指先を使った遊び』

寒い時期、室内でどんな遊びをしようか迷いますね。そんな時は、指先を使った遊びをしませんか？指先あそびは脳を刺激し集中力を高めると言われ、家にある物を使ってできます。

### ○ビリビリ紙破り

・新聞紙や紙を指先で破っていきます。紙の長さや厚さを変えて破ると、力の入れ方が変わってきますね。

### ○こねこね粘土

・粘土は指先を使い、ちぎる・丸める・のばす事で色々な形が出来ます。小麦粉に水を少々入れてこねると小麦粉粘土の出来上がり！食紅で色をつけても楽しめます。

### ○ペタペタシール貼り

・色々な形や大きさのシールを指先ではがして貼っていきます。紙に○などの形を書いてその中に貼るような声掛けもいいですね。

他にもストローを2～3cmに切って紐を通して遊ぶ紐通しや、折り紙、洋服のボタン・ファスナーなどの練習も指先を使います。楽しみながらしてみてください。



元気づくり課子育て支援センター

■(919)6001