

にこにこ通信 10月号

身体を動かしてあそぼう

文部科学省の幼児期運動指針では、「幼児はさまざまな遊びを中心にして、毎日60分以上身体を動かすことが大切」としています。そこで、今回は年齢別の運動遊びを紹介します。

○ 0～1歳は、運動機能が急速に発達するとともに視力も発達し、ものへの興味関心が芽生える時期です。

タオルでひっぱりっこ遊び

子どもを仰向けに寝かせ、タオルを顔の前で揺らします。子どもがタオルに手を伸ばしたらタオルを動かし、軽い力でひっぱり合いをして遊びます。

○ 2～3歳は、言葉の理解ができるようになり、簡単なルールの集団遊びや目で見て同じ動きをまねる模倣ダンスなども楽しめるようになります。

タオルでぶらさがり

大人が棒状にしたタオルを胸の前で動かないように両手で持ちます。子どもにタオルの中央を持たせ、大人がタオルを上下に動かして遊びます。

○ 4～5歳は、体力面、精神面ともに著しく発達する時期です。全身を使ったダイナミックな遊びがおすすめです。

スキップ遊び

戸外や室内の広い場所で、親子でスキップをします。まだスキップが難しいお子さんには、一緒に手をつないでスキップしてみましょう。

子育て支援センターでは、10月30日(水)通古賀近隣公園で「戸外であそぼう会」を開催する予定です。ご参加をお待ちしています。

子育て支援課 子育て応援係
電話 092(919)-6001