

9月の目標

いろいろな運動をしましょう



乳幼児期に必要な運動スキルとは？

移動する運動（移動系運動スキル）

- ・這う・歩く・くぐる・跳ぶ



⇒自分の体を意識して、物と自分との距離感をつかんで、空間認知能力や全身の筋力、瞬発力、リズム感を高めま

バランスをとる運動（平衡系スキル）

- ・立つ・乗る・渡る



⇒片足で立ったり、平均台に乗ったりと不安定な場所で自分の姿勢を維持し、バランスをとろうとすることで平衡性を養います。

操作する運動（操作系運動スキル）

- ・投げる・受ける・蹴る・たたく・転がす

⇒用具や道具を、手足を使って、物に働きかけたり、動かしたりして遊ぶことで、連動する動作や体を器用に動かすことを養います。

その場でする運動（非移動系運動スキル）

- ・ぶら下がる・押す・引く



⇒移動することなく、その場で遊具にぶらさがったり押ししたり、引いたりし、能力や持久力を高めます。

ほけんだより

令和2年9月号

第391号

八王子市立石川保育園

子ども達が生活する環境には、心と体を思い切り発散できる適切な環境と気持ちを落ち着かせることのできる環境が必要です。自分の心の状況に応じて自分で適切な環境を選択することで健康な心と体を育みます。光明保育園の子ども達は色々なことに挑戦しながら元気に園庭で遊び、心と体を育てています。

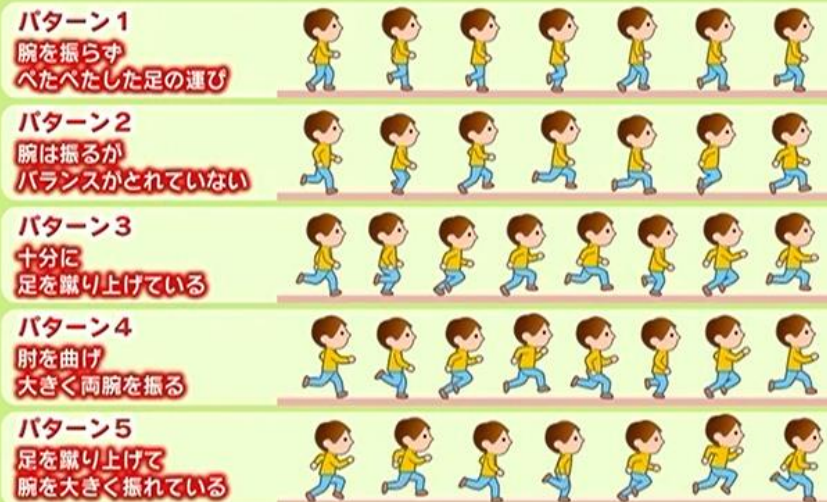


発達にともなう子どもの走り方の変化

発達にともない、子どもの走り方は変わっていきます。はじめは腕をふらずにペタペタと足だけ進む**パターン1**。**パターン2**は腕を振ってはいるものの、左右のバランスがとれていない状態です。走る経験を重ねることで、**パターン3、4**の様に少しずつ足を蹴り上げ、大きく両腕を振ることができるようになっていきます。最終的には、腕を大きく振り、膝をしっかり伸ばしてスムーズに走る**パターン5**になるのです。



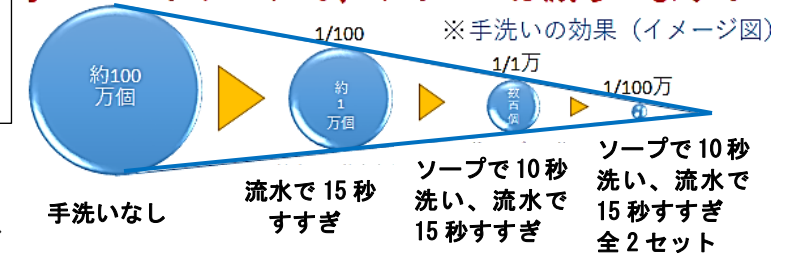
最近の3～5歳の子どもたちの9割以上が**パターン1**か**2**の走り方です。沢山走ることによって走り方は変わっていきます。



文部科学省「基本的動作の調査」より

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



子ども達が大好きな園庭



楽しく遊びながら乳幼児期に必要な運動スキルを体験することのできる園庭です。このような遊びから、転んだ時に手をつけて頭を守る、飛んできたボールをとっさによける、ジャングルジム、クライマーの昇り降りをすることで、バランス感覚を養って、危険なものから身を守る自己防衛力や免疫力が身に付きます。

