

夏にも負けない！すこやかな体づくり♪

人は朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムをもっています。体温の変化や、ホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが心身ともに健康でいられる秘訣です。また、生活リズム作りとともに乳幼児期に大切にしたいことは、体をつかった遊びです。乳幼児期の遊びは、動きの発達だけでなく、基礎的な体力の向上や人間関係・コミュニケーション能力を育むなどの効果があり、健康な心と体を育てるためにもとても重要です。

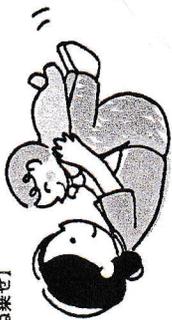
家族と一緒に出来る遊び

バランスとれるかな

■すね乗せ

- ①大人は仰向けになって膝を曲げ子供をすねの上に乗せます。
- ②子供が落ちないようにしっかりと支え、足をゆらゆらと動かしましょう。

【すね乗せ】



■膝立ち

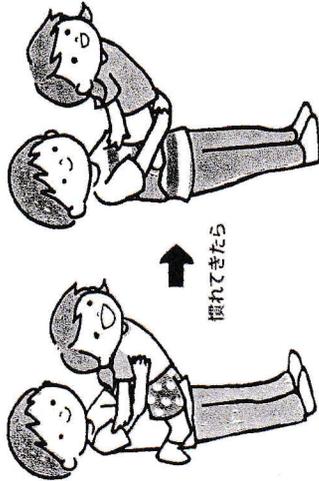
- ①大人は膝を曲げて座ります。
- ②子供が落ちないようにしっかりと支え、膝の上に子供を立たせます。

【膝立ち】

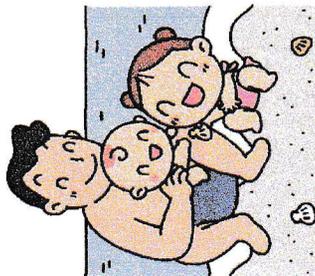


ヒコーク

- ①子供を前向きにだっこし、両手で大人の脇腹を扶むようにします。
- ②大人は子供の脇を持って支え、前に進んだり、回ったりしましょう。
- ③慣れてきたら、子供の骨盤あたりを持ってみましょう。



あそぶことは学ぶこと



子どもの遊びには、1人で遊んだり、親子で楽しむもの、小集団で楽しむもの等、色々な遊び方があります。遊びの中でコミュニケーションをとることは、社会性の発達を促したり、ルールや決まりごとを理解し、守ることを学ぶ機会になります。思いきり体を動かして遊ぶことは、お腹がすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠ることができるというように、規則正しい生活リズムを作ることに繋がります。健康な心と体で充実した生活を送るには乳幼児期の遊びはとてとても大切です。

