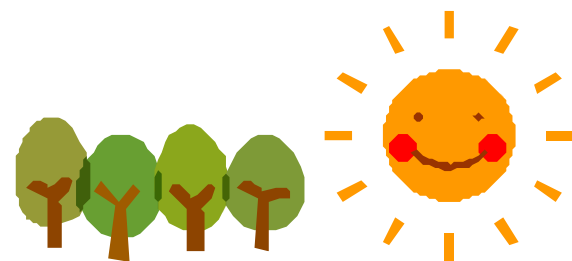


遊びと生活の中で育てるからだづくり

「あせり、ねばならない」は禁物です



◆こどもの視点に立ってポジティブ思考で

「入学までに〇〇ができておかないと…」といった大人の不安やあせり、「ねばならない」との意識が、こどもの気持ちを窮屈にすることがあります。こどもが前向きな気持ちで入学までの月日を過ごすことができるように大人もこどもも「大丈夫、何とかなる」とポジティブ思考でいきましょう。

◆「苦手克服」はいったん横に

出来ることを増やす、苦手を克服するために繰り返し練習することで、こどもの苦手意識や抵抗感が増すこともあります。

◆生活のなかで無理なく、楽しくできることを

子どもは体格・筋肉のつき方、視覚や感覚が一人ひとり違い、それが日頃の姿勢や体の使い方に大きく影響します。さらに、性格や気質、興味、経験、周りの人との関係も重なって、好きな遊びや動きも異なってきます。(例:ひとつのことに夢中になる子、色々思いついて遊ぶ子、手先が器用な子、全身を動かすのが好きな子、等)。そのため、じっと座る、書くなど、特定の動きに絞って練習するよりも、子どもの個性や好みに合わせ、日常の遊びやお手伝いの中で自然に体を使い、からだや感覚をはぐくむ方が楽しく身につきます。

おうちでできる！からだ遊び・生活の工夫

からだ遊び

・風船バレー

強く打つ、優しく打つなど力の調節を経験できます。風船を目で追うことで目の運動にもなります。



・布団で巻きずし

布団にくるまる、転がしてもらうことで全身に様々な感覚が入ります。感覚に偏りや苦手さがある子に無理ない範囲で楽しく遊べるとよいでしょう。



・背中クイズ

こどもの背中に大きくしっかりと△、○、文字、記号を書きこどもに当ててもらいます。形や文字をあらかじめ紙に書いておき、それを選んで答えてもらうのもよいでしょう。「形」をとらえる力がやしなわれます、また、感覚が敏感で緊張しやすい子は、触られることへの抵抗感が和らぎます。



・クマさん歩き、手押し車

手で体を支えながら動くことで、手指、腕、胸や腹筋がきたえられ、体幹や手指操作にもよい影響をもたらします。

お手伝い

・雑巾がけ



膝をしっかり曲げて前進することで腹筋がより鍛えられます。

・窓ふき、背伸びして上のものを取る ・食器を運ぶ



手を伸ばし背伸びすることで、体幹の支えやバランスにつながります。

・洗濯物たたみ



角と角をあわせる、しわを伸ばす動作は、目と手の協調や手のひらの感覚、手指操作につながります。

散歩も大切！

階段昇降、坂道や凸凹道を歩く、腕をふる片足で支える、膝を上げることで、片足や腹筋、体幹の力が育ちます。