

からだを動かして遊ぼう

安全第一

◆運動の効果◆

タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力や、持久力が上がります。

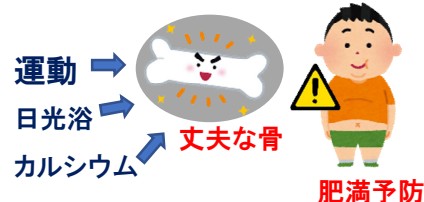
思い切り伸び伸びと動くことで健やかな心の育ちを促します。遊びから得られる成功体験によって、意欲や「自分ができる」という有能感が育まれます。

ルールを守り、自分の感情をコントロールし、コミュニケーションを取り合いながら、協調する社会性が育まれます。

- ①体力・運動能力の向上
- ②健康な体の育成
- ③意欲的な心の育成
- ④社会適応能力の発達
- ⑤認知的能力の発達

考えることや判断することが必要な運動は、脳の発達を促し、豊かな想像力を育むことにもつながります。

運動は骨の形成に必要不可欠であり、肥満を防ぐ効果もあります。



◆幼児期の運動について◆

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です

幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達と言われており、多様な動きを身につけやすい時期です。

この時期は偏りのない様々な動きで、楽しく体を動かす遊びにより、脳と筋肉を繋ぐ神経系のネットワークが育ちます。安全を確保したうえでお子さんに合わせた遊びを行いましょう。

幼児期に経験する基本的な動きの例

体のバランスをとる動き

寝転ぶ 回る 転がる
渡る ぶら下がる など

体を移動する動き

歩く 走る よける
跳ぶ 登る すべる など

用具などを操作する動き

運ぶ 投げる 蹴る
転がす 押す など



毎日合計60分以上※、楽しく体を動かそう
※3～6歳の推奨時間

例えばこんな遊び...

屋内

ぴょんぴょん
ジャンプ

てあそび

ふうせん
あそび

ふとんで
コロコロ

屋外

おさんぽ

固定遊具

屋外ではお子さんの好奇心や探求心をかき立てる自然環境に触れられるため、知らず知らずのうちに身体を動かすという状況がうまれます。お子さんの発想や興味を大切に、自発的に楽しみながら遊べると良いですね。



市ホームページ
もチェック