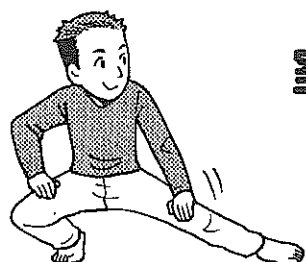
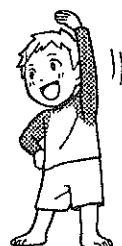


ほけんニュース

こどものみらい保育園
電話 048-598-7035



室内でも簡単にできる 運動あそび



幼児期の運動は、楽しく遊ぶ中でさまざまな動きを経験することで、多様な動きが身につきます。コロナ禍であっても、ご家族で楽しくからだを動かしましょう。

○バランスあそび

①「ようい、どん」のかけ声と共に、片足を上げて、好きなポーズをしながらバランスをとります。

②より長く片足立ちを続けられた方が勝ちです。どんなポーズがバランスをとりやすいのか、おもしろいのか等、いろいろと試してみると楽しくできます。

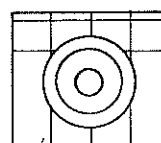


※十分なスペースを確保する等、周囲の安全を確かめて行ってください。

○的当てゲーム

①牛乳パックや段ボール等で的をつくります。新聞紙を丸めて新聞ボールをつくります。

②的を壁やイス等にはり、距離をとって、的に向かって新聞ボールを投げます。自分たちでルールを決めたり、展開したりしながら遊ぶ楽しさがあります。



牛乳パック

新聞紙



楽しくからだを動かすことが大切です

幼児期は、脳・神経機能の発達が著しく、運動機能が向上する時期です。この時期は、特定の運動だけをするのではなく、楽しくからだを動かして遊ぶ中で、立つ、走る、跳ぶ、持つ、投げる等のいろいろな動きを経験させます。そうすることで、将来の運動機能の基礎が身につきます。

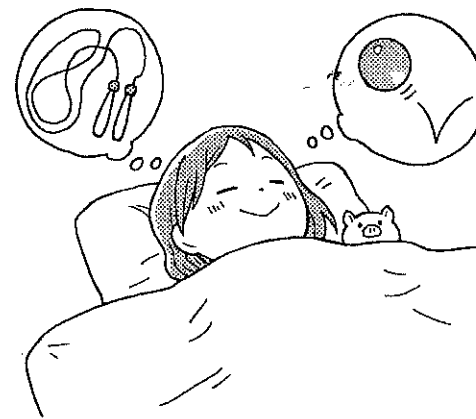
また、「幼児運動指針」(文部科学省)では、さまざまなあそびを中心に、毎日合計60分以上を目安として、楽しくからだを動かすことが望ましいとしています。



散歩もお手伝いもりっぱな運動

幼児期の子どもたちにとっての「運動」は、必ずしもスポーツとは限りません。楽しく遊ぶことに加えて、散歩やお手伝いをするこも、りっぱな運動です。近くの公園や広場等に行ったり、普段から階段を使ったり、買い物帰りに荷物を持って歩いたりして、からだを動かす機会を増やしてみてください。

十分な運動あそびで、夜は自然と眠くなります



子どもの頃から生活リズムをととのえることが、生涯の健康づくりのために大切です。

日中に十分な運動あそびをして、心地よく疲れていれば、夜は自然と眠くなります。からだをしっかりと動かすことで、生活リズムを無理なくととのえることができるのです。また、朝に太陽の光を浴びること、朝ごはんを食べること、夜はテレビやビデオ等の強い光を避けることも、生活リズムをととのえるうえで重要です。

監修 早稲田大学 人間科学学術院 教授・医学博士 前橋 明先生