

子育てのワンポイント

春はもうすぐそこまで来ていますね。暖かい日はお外で体いっぱい動かしたり、走り回ったりしたくなります。でも、**すぐに転んでケガをするのはどうして？**

☆基本の動作が身についていないことも…

遊んでいて簡単にケガをする子や、すぐに疲れる子、人をよけて走れずよく転ぶ子が増えてきています。なかには転んだだけで骨折したり、転んだ拍子に咄嗟に手が出なかったために頭を打ったりする子も。日々の運動量の少なさから、基本的動作が身についておらず、ケガをしてしまうことが多いです。最近では子どもの知的能力を伸ばすことばかり求める傾向にあります。幼年期は、運動することで脳を活性化していきます。体を動かすことが脳を発達させることを忘れないようにしましょう。

対応法！

“遊び”が運動能力を育てます！

大事なのはスポーツではなく、『体を動かすことが楽しい』、と思える“遊び”です。

遊ぶことで運動の発達が著しく育ち、「おもしろい！」「楽しい！」と興奮することで脳の資質も育ちます。また、友だちとのコミュニケーション力の向上や認知的な発達にもつながります。

一生のうちでもっともいろいろな動きを習得できるのが幼児期です。遊びによって体を動かすことで、身のこなしがよくなり、瞬発力、判断力などが育ち、自分の体を守れるようになるのです。ケガをさせないのが子どもの安全ではなく、子どもたちが自分の身を守れるようになっていくことが安全な子育ての一環です。小さいときから、転んじゃいけない、すり傷をつけたら大変だ、と子育てしてしまうと子どもは筋肉の発達の上でもどんどん弱くなっていきます。体を動かして遊ぶ楽しさを伝え、ワクワクやドキドキを通して、カラダ力をアップさせましょう！



「0歳児から5歳児 行動の意味とその対応」今井和子著 参照

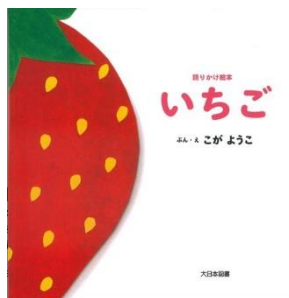
今月の絵本

いちご

こがようこ／文・絵 大日本図書

キャベツくん

長新太／文・絵 文研出版



4月の予定

☆ 19日(金) ママさんの防災教室

☆ 26日(金) 園庭開放

※予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。変更になる場合がありますので、詳細は電話などで確認してください。



今月のわらべうた

ずくぼんじょ

ずくぼんじょ

ずっきんかぶって

でてこらさい



今月のうた

<はるがきた>

はるがきた はるがきた

どこにきた

やまにきた さとにきた

のにもきた