

## 公園の遊具



しがみつく・よじ登る・くぐり抜けるなどの動きづくりを遊具で行いましょう。気持ちよく体を動かし、できることが増えると、仲間づくりにも積極的になります。

## 動物ウォーク

よつばい、腹ばい、高ばいに「動物歩き」で挑戦(アヒル、クマ、カエル跳びなど)



アレンジ +1

大人のポーズのまね遊びをしてみましょう。



## 背中クイズ

背中にかけられた形や文字を当てる遊び



アレンジ +1

手を手のひら→げんこつ→指の順に、だんだん細くしてかいてみましょう。

## まとい入れ

新聞紙で作った輪の中へお手玉など弾みにくい物を投げ入れる遊び



アレンジ +1

新聞紙の輪を6、7個作ると、輪投げキャッチやケンケンパーなどでも遊べます。

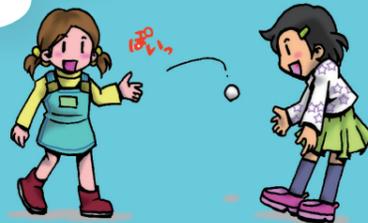
## 昔遊び



草花遊び、折り紙、お手玉は、集中力を高めるほか、感覚の使い方を発達させることにつながります。オセロ、かるた、間違い探しの室内遊びと合わせて取り入れてみましょう。

## キャッチパス

丸めた紙やタオル、紙風船、風船、ボールでキャッチボール



アレンジ +1

机の上を転がってくるスーパーボールをキャッチしてみましょう。

## 幼稚園・保育所 学校では

一緒に遊びながら感じていることを伝える経験を増やしコミュニケーションを深めています。家庭でも体を使った遊びを通して言葉を引き出すきっかけづくりをしましょう。

小学校の先生



音楽に合わせ、虫、カエルなどの動物になりきっています。忍者ごっこでは、そーっと動いたりさっと移動したりして、体の使い方や力の加減を伝えています。

幼稚園の先生



片足立ちやリズムジャンプなど運動神経を伸ばすコーディネーション運動で左右前後のバランスを養っています。家庭でもお手玉を頭に乘せて運ぶなど、楽しみながら上達させましょう。

中学校の先生

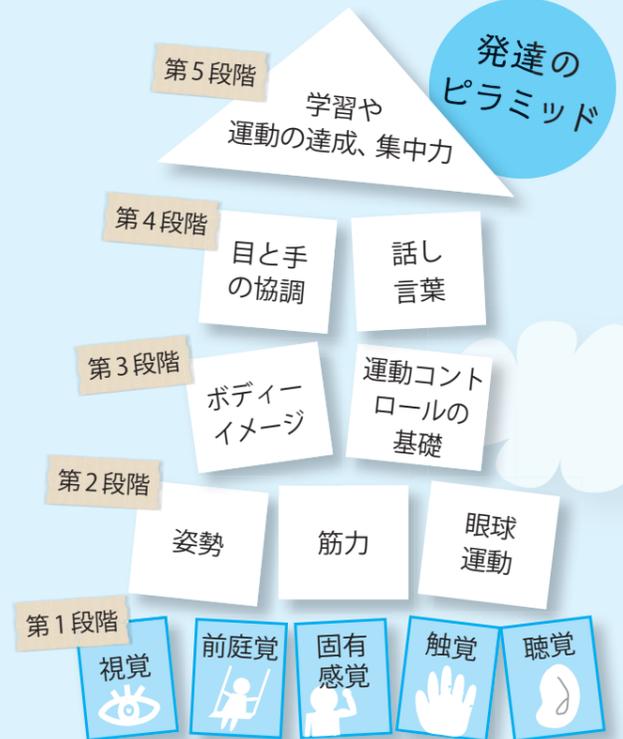


## PICK UP

子育ての時間 親子で楽しもう

# 育ちを支える 感覚遊び

子どもは、感覚が土台となり、積み木のピラミッドのように運動や学習の力を積み上げて成長します。今回は、育ちの土台となる第1段階の感覚を育て発達のピラミッドを効果的に整える遊びと運動を紹介します。



## Q どうして、今、感覚遊びが大切なの A

最近、体を支える力がつく前に言葉や数を覚える「発達のとび越し」が増えています。その影響は、小中学生になっても、そわそわして集中できず、読み書きが不得意だったり、コミュニケーションが苦手な友達とトラブルになったり、身体の動きがぎこちなかったりといった形で表れます。これらを改善するには、今回紹介するような遊びを家庭で取り入れ、感覚を整えていくことが大切です。

※ボールを遠くに投げるには、紙鉄砲で腕の振りの練習をすることが効果的。

子育て、発達などで心配なことがあれば、お気軽に下記のほか、保育所・幼稚園、学校に相談してください。

学校教育課学校教育係 ☎985-4134  
福祉課保育幼稚園係 ☎985-4116  
健康課保健センター係 ☎985-4118  
子育て支援センター ☎985-4151