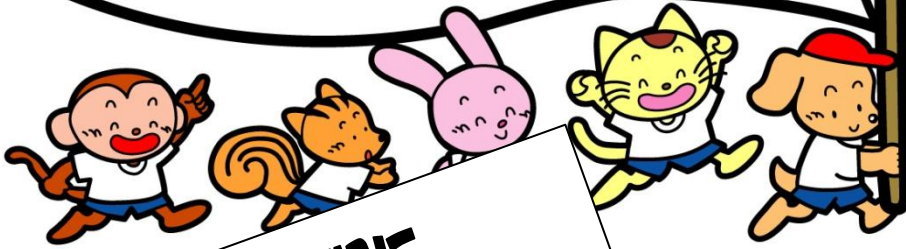


わくわく運動遊び



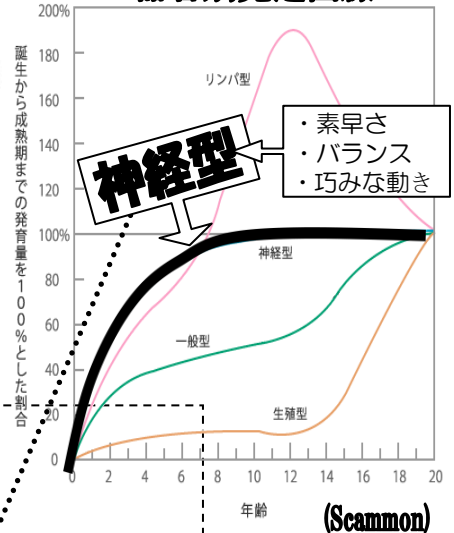
なぜ、幼児期に運動遊びが必要なの？

「運動遊び」とは…
体を動かす遊びのことです。難しく考えず、いろいろな遊びを親子で楽しみましょう。

～家庭配付用～

柏市幼児教育共同研究
推進委員会
発行:柏市立教育研究所

器官別発達曲線



① 体力・運動能力の基礎

幼児期は、**神経機能**が著しく発達し、5歳頃までに大人の8割程度まで発達すると言われています。

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ことが上手になります。(例えば…転んだ時にすぐに出る・素早く方向転換をする・ボールをよける・相手の動きを予測する等)

◎小学校や中学校…大人になった時の運動能力の基礎を育てる時期！

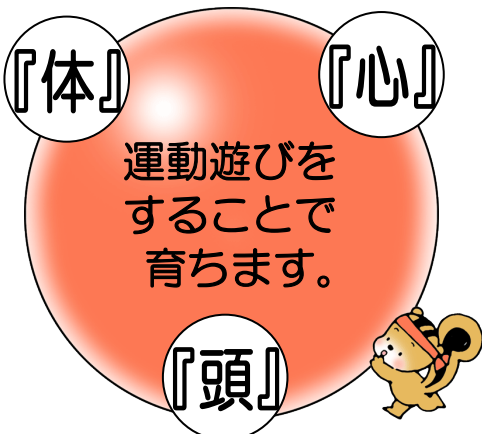


② がんばる心 (協調性・コミュニケーション能力)

「体を活発に動かす」とことと「やる気」には、深い関係があります。『できた!』『楽しい!!』という経験をたくさんすることで、挑戦してみようという前向きな気持ちが育ちます。

◎爽快感や達成感を味わいながら、心をオープンに！

友達と遊びながら、ルールを守ったり、がまんしたりコミュニケーションのとり方を学びます。



③ 丈夫で健康な体

積極的に体を動かして遊ぶと、お腹がすいておいしく食事を食べることができます。体を動かして疲れると、よく眠ることもできます。

◎「よく動いて」「よく食べて」「よく寝る」子は育つ！



お子さんと一緒に
楽しみながら、
体を動かしましょう。



運動遊びのポイント

幼児期は、遊びを通してたくさんの種類の運動（登る・運ぶ・走る等）を経験することがとても大切です。



いろいろな動きを！

子どもは、少しの時間でも狭い場所でも遊びをつくり出すことができます。「何かスポーツを習わせなくては…」ということでは、ありません。両手を持ってジャンプをしたり、新聞紙を投げっこしたり…。

いろいろな遊びの中で「ぶら下がる」「ける」「回る」「よける」「すべる」…など、いろいろな動きが引き出されます。

ぜひ、子どもと一緒に楽しんでみましょう。



楽しく体を動かす時間を！

“幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切”と言われてています。

布団をしいた時にでんぐり返しを教えたり、お風呂上りに親子でストレッチしたり…。

ちょっとした時間を利用して、無理なくできることからやってみましょう。



いろいろな場所で

体を動かす場所は遊びが中心ですが、お手伝いも有効な手段です。雑巾がけ、買い物の荷物を持つ…。

また、「やってもらって助かったわ。」「きれいになったね。」とほめられることで、「またやってみよう」という意欲につながります。

