

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和6年4月発行



今月のテーマは「**幼児の運動**について」です！

幼児期の運動

☆体力・運動能力の基礎を養う

☆意欲的に取り組む姿勢を育む

☆丈夫で健康な体を作る

☆社会に適応していくための能力を育む



運動遊び

運動遊びとは、遊びの中で活発に体を使った遊びのことです。

運動遊びは動きの獲得や身体能力向上だけではなく、精神面の発達にも効果的です。思考力・判断力・集中力を養い、「自分はできる」という自信を持てるようになるだけではなく、集団で遊ぶことにより協調性や社会性なども育むことができます。

運動遊びには？

鉄棒、雲梯、マット遊び、ボール遊び、フープ遊びなど用具を使った遊びのほか、鬼ごっこ、だるまさんがころんだ、缶けりなど一定のルールのもとで行う遊びもあります。そのほかにも、リトミックやプール遊び、相撲、ケンケンパ、おしくらまんじゅうなど基本的動作や用具操作の上達につながるさまざまなものがあげられます。

幼児期には多くの運動遊びを通して多様な動きをたくさん経験し、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」を身に付けていきましょう。

