

ほっぴ すてっぴ じゃんぴ

けんこう こころ からだ そだ
健康な心と体を育てよう

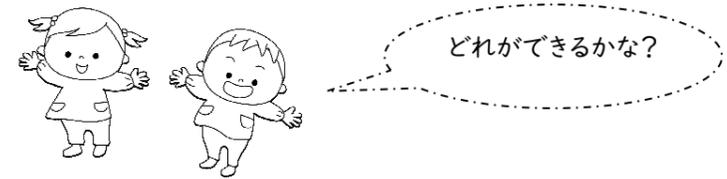
ヒトは動く生き物ですが、最初から上手に寝返りを打ったり、這ったり、立って歩いたりできるわけではありません。未熟な段階から何度も繰り返すことにより、次第にスムーズに行えるようになっていきます。

子どものうちから体を使って遊ぶことは、動きの発達に寄与するだけでなく、基礎的な体力の向上や人間関係、コミュニケーション能力を育むなどの効果があり、健康な心と体を育てるためにとても重要です。

遊びを通して、楽しみながら積極的に体を動かし、36種類の動きを身につけましょう！

子どものうちに身につけておきたい「36の基本動作」

 たつ	 おきる	 まわる	 くむ	 わたる	 ぶらさがる
 さかだちする	 のる	 うく	 あるく	 はしる	 はねる
 すべる	 とぶ(垂直に)	 のぼる	 はう	 くぐる	 およぐ
 もつ	 ささえる	 はこぶ	 おす	 おさえる	 こぐ
 つかむ	 あてる	 とる	 わたす	 つむ	 ほる
 ふる	 なげる	 うつ	 ける	 ひく	 たおす



家族と一緒にできる遊び

● バランスとれるかな ●

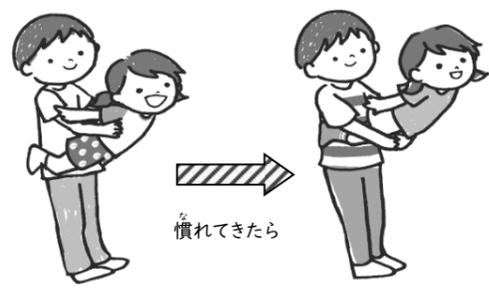
<すね寄せ>

- ①大人は仰向けになって膝を曲げ子どもをすねの上にさせます
- ②子どもが落ちないようにしっかりと支え、足をゆらゆらと動かしましょう



<膝立ち>

- ①大人は膝を曲げて座ります
- ②子どもが落ちないようにしっかりと支え、膝の上に子どもを立たせます



● ヒコーキ ●

- ①子どもを前向きに抱っこし、両足で大人の脇腹をささむようにします
- ②大人は子どもの脇を持って支え、前に進んだり回ったりしましょう
- ③慣れてきたら、子どもの骨盤あたりを持ってみましょう

一人でもお友達と一緒にできる遊び

● あんたがたどこさ ●

- ①タオルやひもを十字に並べます
- ②「あんたがたどこさ」の歌に合わせてその場で両足とびをします
- ③「さ」のところで横にとんだり、前後にとんだりしましょう



あぶんたがたどどこさ さ!



あんたがたどこさ ひごさ
ひごどこさ くまもとさ
くまもとどこさ せんばさ
せんばやまにはたぬきがおってさ
それをりょうしがてっぽうでうってさ
にてさ やいてさ くてさ
それをこのはでちよいかぶせ♪

● 風船つき ●

- ①ビニール袋を膨らませて口を閉じ、ボールを作ります
- ②ボールを下に落とさないように、ついたり、リフティングしたりしましょう

