

あそびのまなび

今回のテーマ

「自分の体」への意識が高まる 感覚・運動遊び

折り紙や制作遊びなどの手先を使う作業には、いくつかの動作を同時に行う「協調運動」が多くあります。これがうまくいかないと、例えばはさみを使う時に、目で線を追いながら手に持ったはさみで切るということがスムーズにできません。手先が不器用だと、制作だけでなく、着替えや食事など生活習慣においてもなかなかうまくいかないことが多くなります。

子ども自身、「がんばっているんだけど・・・。」という気持ちはありながらもうまく使えないことにつらさを感じる子がいるのではないかと思います。周囲の大人が本人のつらさを理解してかかわることが大切です。

手先の操作性を高めるためには、感覚機能を育てることが大切です。そこで、手の指に限らず、いろいろな感覚を刺激する遊びを紹介したいと思います。

<大きい運動>全身の動きを育てる

バランスボール遊び

座って揺れたり、弾んだりする。
体に押し当て、感覚を刺激するのも
楽しい。



リュックでお散歩

リュックを背負って、あちこちと歩き
回る。動きながら体の中心を意識できる。



押し相撲

親子で向き合って立つ(大人はひざ
立ちでもよい。)
両手のひらで押し合い。バランスを
とって、倒れないように踏ん張る。



※その他、缶ぽっくり・風船バレー
トランポリン・輪投げ など。



<細かい運動>手先の動きを育てる

家族や友だちとふれあい遊び

- ・あっち向いてホイ!
- ・手遊び(♪アルプス一万尺
♪げんこつやまのためきさん)
- ・後出しじゃんけん
- ・指相撲



貯金箱遊び

おもちゃのコインをつまんで穴に
入れる。
※ふたつきの透明容器だとお金が
入ったことが確かめられて、見て
わかる。



マッサージ(手のひら・手首)

子どもの手のひらを大人の手で包むようにし、左
右の親指で手のひらが伸びるように、左右・上下
にマッサージ。

※マッサージの後、手をグーにしてもらう。この時
親指が外側になるように(親指が硬く内側に
入ってしまうようだと、指がうまく使えない。)



※その他、
粘土遊び・ぬり絵・ブロック・あやとり
シール貼り・お手玉・けん玉
おはじき・折り紙・ひも通し
梱包用のプチプチつぶしなど。



ご家庭で気軽に楽しめるものばかりですので、親子で遊んでみてください