

あそびのまなび

平成29年

10月

10月のテーマ 「さんぽ」

過ごしやすい季節になりました。児童発達支援の活動にも散歩を取り入れているグループがあります。お子さんだけでなく大人の方でも、さんぽをすることでちょっとした気分転換になるということが多いのではないのでしょうか。今回はこの「さんぽ」の効果について、今回は紹介します。

全身を動かす

歩くことは全身を使った運動になるため、平衡感覚を刺激したり、自分の筋肉や関節の動きへの感覚を高めたりすることができます。

さんぽが楽しめるようになったら、速さを変えて歩いてみたり、坂道を歩いたりして変化をつけてみるのも楽しみのひとつになります。



皮膚を刺激する

散歩をすると全身に風を受け、皮膚に心地よい刺激が入ります。皮膚への刺激に敏感でくすぐりや触られることが苦手なお子さんでも、無理なく刺激を入れることができます。

心地よい刺激が続くと情緒も安定し、周りの様子にも注意が向けられるようになります。

見る

外を歩くことで、景色や植物、生き物、人、乗り物、建物など、さまざまなものに会えることができます。

聞く

虫や鳥の声、乗り物の音など、さまざまな音を体感することができます。

嗅ぐ

草花のにおい、雨のにおいなど、さまざまなにおいを感じることができます。

好奇心を高める



コミュニケーション

さんぽ中に見えたもの聞こえたものについて、「○○があるよ」「あれは何？」など、子どもと大人が一緒に見たり、草花などの物のやりとりをしたり、ことばを交わしたりすることで、コミュニケーションの成長につながります。

お家のみなさんは、散歩をするとどんなことを感じるのでしょうか？
お子さんはどんなことを感じながら歩いているのでしょうか？
ご家庭でも、いろいろなことを感じながら親子で散歩をしてみたいですか？