



R3. 12. 1発行

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。

先月は保育者や友だちと手を繋いで歩く機会を多く取り入れていきました。「散歩に行くよ」と声をかけると、自分で靴と靴下を取って履いています。上手く履くことができる子、なかなか履けずに苦戦する子さまざまですが、それぞれのペースで身の回りのことを少しずつ行えるようになっていきます。歩くことも上手になり、片道20～25分と歩く距離も伸びてきました。引き続き天気の良い日は戸外に出て体を動かしていきます。

生活では給食時に食具を使って食べられるようになってきた子どもたち。食具を上手く持てるように、使えるようにと室内では指先遊びも多く取り入れました。指先を動かせば器用になるというイメージがありますが、実はそれだけではないのです。指先は「出ている脳」「第2の脳」と言われており、末梢神経が集中して指先を動かすことで脳に良い刺激を与えられていると言われています。脳の働きである「言葉を操る力」「思考力」「記憶力」「運動能力」が活性化されるのです。また、手を動かす際には脳の「運動野」が使われており、運動野には物をつかむ、握るなどの簡単な動きの「古い運動野」。指を1本ずつ動かす、物をつまむ等の繊細な動きをする「新しい運動野」の2つの領域があります。この新しい運動野は発達が早く、2歳頃には大人とおなじくらいになると言われています。しかし指先を動かす為に玩具を買わなければ、作らなければと焦る必要はありません。日常で簡単に行うことができる遊びがたくさんあります。例えばお絵描きや粘土遊び。クレヨンや色鉛筆等で描くことは、指先を繊細に動かす、手や腕をコントロールする練習になります。粘土は掴む、丸める、伸ばす、ちぎるなど指先をフル活用する遊びです。自分の思ったとおりの形を作ることができるので、発想力や創造力を鍛えることもできます。物がなくても指を動かす、こぶしを握る、開く等の手遊び歌でも指先は発達します。コミュニケーション能力やリズム感も身につくこともできます。他にもいろんな遊びで指先を使う場面はたくさんあります。ご家庭でもぜひお子さんと一緒に行ってみてください！



★今月のねらい★

- ・連絡帳、コップを自分で出して所定の場所に置く
- ・暖かい日は戸外に出て体を動かす

★今月の活動★

- ・散歩（さまざまな公園に行きます）
- ・設定遊び（巧技台、はしご、平均台）
- ・分園交流
- ・指先遊び（粘土、キネティックサンド、シール貼り、のり貼り）

♪手遊びうた♪

- ・あたまかたひざポン
- ・てをたたきましょう

体を触ったり色々な表情をする手遊びが好きです。ぜひお家でもやってみてください！

