

のびのび通信



令和5年9月15日 由木保育園

澄み渡った青空に、朝夕の心地よい風。ちょっぴり日暮れが早くなった今日この頃に、秋の訪れを感じる季節となりました。暑い日はたくさん水遊びを楽しみましたが、これからは外遊びを思い切り楽しめる喜びに、子どもたちはワクワクしています！

園庭の花壇を、子どもたちと一緒に模様替えしようと計画中です。どんなお花を植えようかな？みんなで、小さい秋をたくさん見つけていきたいと思います。



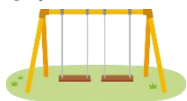
フレイフレイこそだて！

【公園遊び】

外遊びが気持ちいい季節になり、公園に出かける機会も増えますよね。そこで今回は、公園の遊具について運動能力や安全面で知っておきたいことをご紹介します。

ブランコ

ブランコで伸ばせる運動能力は、『腕・足・腰をタイミングよく一緒に動かす力』と『バランス感覚』です。順番を守る自制心や、ブランコが動いている時に柵の中に入るとぶつかり危険だと察知する能力も身につきます。



鉄棒

鉄棒で伸ばせる運動能力は、ぶら下がったり、体を支えたりする『腕の筋力』『バランス感覚』、自分の手足がどのように動いているかを認識する『身体認識能力』や自分の体がどこにあるかを認識する『空間認知能力』も身につきます。



すべり台

すべり台で伸ばせる運動能力は、『背すじをしっかり伸ばして滑るための腹筋・背筋やバランス感覚』『すべり台の上まで登るための下半身の筋力』です。



砂場

砂場では、『手指・手首など二つのことを一緒に行う協応性』『砂で形を作る器用性や想像力』『身体を使って砂を感じる身体認識力』『不安定な砂の上を歩くためのバランス感覚や筋力』も鍛えられます。



子どもたちの大好きな公園ですが、安全に楽しむために、

- 動きやすい服装で遊ぶ。かばんやリュックを持ったまま遊ばない。
- 雨上がりなど遊具が濡れていないか・壊れていないか。 ●滑り台は熱くなっていないか。
- 地面がぬかるんでいて滑りやすくなっていないか。 ●遊具は年齢にあっているか。

などを、遊ぶ前におうちの方が、しっかり確認してくださいね！

