

乳幼児期の体づくりに大切なこと

乳幼児期は、たくさんの動きを身につけていく時期です

這う・立つ・歩く
跳ぶ・登るなど、た
くさんの動きを身に
着け足腰を鍛える

散歩や戸外で、見る
触る・聞くなど実際
にいろいろな体験を
たくさんする

「やってみたい」
「どうなっているの
かな」といろいろ挑
戦する

- いたすらもその一つ
- 時には失敗も…

これが土台となり



生活に必要な動きや
今後スポーツをする
時の基盤になります



たくさんの情報を取
り入れ、知識や言葉を
覚えていきます

いろいろな事に意欲的
に取り組む力を身に着
けていきます



そのために大切なこと

**大人も一緒に楽しみながら
体を使ってたっぷり遊ぶこと**

乳幼児期には、「思いっきり遊ぶことがいちばん!!」

遊びを通して、たくましい体をつくりたいですね