

乳幼児期の体づくりに大切なこと

体を使って
たっぷり遊ぶことは
どうして大事なの？



《例えば》

【足の指に力が入らない】

- かかとに重心がいき長時間立ってられない、歩くと疲れる
小さな段差につまづく、転びやすいなどの様子も見られます

【背筋力がしっかりしていない】

- 授業中眠くなり、机に寄りかかったり、目を覚ますために
ソワソワ体を動かしてしまう行動も見られます

乳幼児期は、はう・歩く・走る・跳ぶ・登る…など、たくさんの動きを身につけていく時期です。この動きが土台となり、今後の生活に必要な体づくりの基礎へとつながっていきます

『体づくり』というと、ちょっと難しいと思うかもしれませんが普通の何気ないことが『体づくり』の一つになっています。お子さんと一緒に、ちょっとした遊びをしてみませんか。

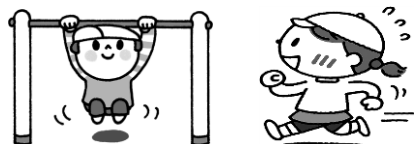
《乳児期》

ハイハイは体づくりの大切な運動です。手の指をしっかり開き、手足を交互に動かすハイハイを目指して、たくさんさせてみましょう。ハイハイが上手になってきたら、クッションの様な障害物を越えたりちょっとした斜面でさせてみるのもいいですよ。



《幼児期》

親子で散歩をする、野原や公園などをかけまわる、小高い山を這い上がったたり転がる、ボールを蹴ったり投げるなど



遊びはお子さんの年齢によって変わりますが、お子さんが体を動かす楽しさを感じられるようになるといいですね。