

子どもの運動あそび



あそびのなかでしっかりと体を動かすことは、走る・跳ぶ・くぐる・ぶら下がる・押す・掘るなどのいろいろな動きを身につけるだけでなく、丈夫な筋肉や骨づくり、体力づくりなどにつながります。幼児期に獲得したこれらの力は、生涯にわたって健康を維持し、豊かな生活の基盤となります。

運動あそびの効果はたくさんあります♪

体力と運動能力がアップ

幼児期は神経機能の発達が著しく、タイミングに合わせて動く、力の加減をコントロールするなど、運動を調整する能力がとても向上する時期です。この時期に運動あそびをすることで、児童期以降の運動機能の基礎を作ります。

健康な体をつくる

幼児期の運動あそびは、丈夫でバランスのとれた体づくりに役立ちます。また、この時期の運動習慣は、大人になったときの運動習慣に大きく影響します。

意欲的な こころを育む

あそびから得られる成功体験や「自分はできる」という有能感は、いろいろな物事への意欲を高めます。思いきり体を動かすあそびは、爽快感や達成感につながり、健やかなこころの育ちを促します。

社会性・協調性が アップ

ルールを守り、友達とコミュニケーションをとりながらあそぶことで、社会性や協調性が育まれます。

すこやかな睡眠に

日中に運動をすることで、ほどよく疲れて、よく眠ることができます。良い睡眠をとることで、記憶が整理され、また成長ホルモンがたくさん分泌されます。

脳の発達を促す

すばやい身のこなしや状況判断・予測などが必要な全身運動は、脳の発達にとっても効果があると言われています。また、子どもたち自身であそびのルールを変化させたり、新しいあそびを生みだすことは豊かな創造力を育みます。

親子あそびで親も子どもも健康に♪

親と子どもがスキンシップをとりながら運動遊びをすることで、脳の中に幸せホルモンと言われる「オキシトシン」が放出されます。

しあわせホルモン「オキシトシン」の効果

人との絆を深める

記憶力を高める

こころを安らかにする

からだの成長を促す

たくさんスキンシップをとりながら、親子あそびをして家族みんなで健康になりましょう。

子育て世代や働く世代への健康づくりの支援をしています！

『子どものうちから強い骨づくり』

今年も子育て支援センターで実施を検討中です。お子さんも一緒に参加することができます！

日程などの詳細は、今後決まり次第、呉市役所ホームページ・母子モ・呉市公式LINEアカウントなどで案内する予定です。たくさんのご参加をお待ちしています。



すぐにできる親子あそびを紹介します！

たぐり寄せ タオル綱引き

タオルの端と端を持って、引っ張り合いをしてみましょう。



体を伝うからだのまわりをぐるっと一周！

子どもがコアラのように、大人のからだの周りを落ちないようにぐるっと一周します。子ども1人でまわると、より難易度がアップしますよ！



出典：
 香川県教育委員会事務局 生涯学習・文化財課
 たぐりスキンシップ 親子体験あそび
https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/14861/taikan_2.pdf



今日から始めてみませんか？ +10 (プラステン)

今よりも、「10分」多く体を動かし、活動量を増やして、健康寿命を延ばしましょう！

例えば・・・

- ◆階段を使って移動する
- ◆家事の動作を大きくする
- ◆家族や友人とウォーキングやサイクリングする

くれ子育てねっと ほけんだより
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>

