

10月



フルーツミックス



朝、夕、涼しくなり、うんどう遊びや体を動かすのに楽しい時期になってきました。
今月は、サーキットやリトミックなど体を動かす様子を紹介します。

今月のねらい

- 10カ月～1歳6ヶ月
 - ・サーキット遊びを通して上ったり下りたりなど全身を使った遊びを楽しむ。
- 1歳6ヶ月～2歳
 - ・戸外でかけっこやサーキット遊び（バランスをとる、ジャンプ）を楽しむ。
- 2歳～3歳6ヶ月
 - ・友だちと一緒にかけっこや遊具を使った運動遊びを楽しむ。



ぶらさがり

握力、背筋が整います。
体を支える筋肉を刺激。
血液の流れ、酸素の供給などを向上させます。



平均台

慎重に一歩一歩前を出して歩き、バランス感覚を養います。
感覚運動を身につけるのは、乳幼児期が最も望ましいです。



リトミック(リズム運動)

リズム運動は、健康な体と心を作っていきます。
毎週のリトミックを通し、お兄ちゃんお姉ちゃんの姿を側でじーっとみたり、真似たりしています。

はいはい

全身の関節や骨格筋を充分使います。
血行を良くし体温が上がるので免疫力がUPし、骨格筋を動かすと脳の働きを強めます。
はいはいを充分すると、つまづきにくく、つまづいても両手を前に出すので怪我をしにくいと言われています。



異年齢の
かわり



骨格筋とは...骨格にしっかり付着して運動をつかさどり、姿勢を保持するもの。大脳からの指令で、走ったり、投げたり、物を持ち上げたり、口を動かしたり、目を閉じたりと体を動かすのが骨格筋です。