

できるを増やす からだ遊び

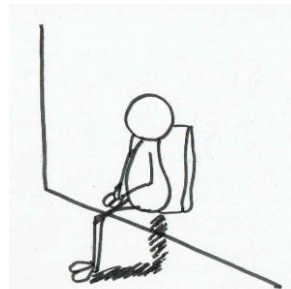
Part 2

チェックシートの番号に対応した遊びをいくつか紹介しています。
ご家庭でも取り組んでいただける遊びなので参考にしてみてください。

⑨ クッションつぶし

腰を起こして背筋を伸ばすことができるようになる。

やわらかめのクッションを壁につけ、子供の背中
でクッションを押します。クッションが落ちない
ように、背中をまっすぐにして壁に押しつけるこ
とで背筋を伸ばす力を養います。

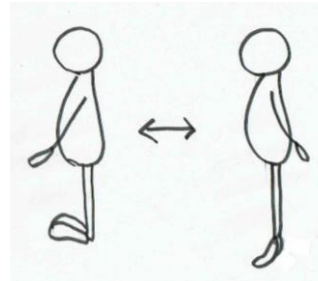


※空気椅子の要領で！

⑪ 振り子立ち

体幹をまっすぐに保つ力をつける。

「つま先立ち」と「かかと立ち」を組み合わせた
体操です。まっすぐに立ち、足の位置をずらさな
いようにして、つま先立ちとかかと立ちを繰り返
します。足の動きに合わせて体幹を動かし、バラ
ンス感覚を養います。



⑫ コイン並べ

目と手を協調させる力がつく。

丸枠が描かれた紙を用意します。丸枠の位置に
合わせて、コインやペットボトルのふたなどを
並べます。ずれていたら、丸枠を意識できるよ
うに声をかけましょう。目で見た位置に手指を
動かし作業をするという、手指の器用さが育ち
ます。

