

すくすく子育て ～ いっしょに遊ぼう！いっぱい遊ぼう！ ～

健康推進課では、市民の皆さまへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信していきます！  
今月のテーマは「子どもと遊び」です。

子どもは遊びを通してたくさんの「力」を身につけます。  
散歩や遊びを通して楽しくからだを動かす習慣をつけよう！

#### ■運動遊びのメリット

- ① からだの使い方を覚える
- ② 危険や予測を立てる注意力、想像力 UP
- ③ 知識や思考力、記憶力、言語能力など、知的な活動に関わる力 UP
- ④ 社会性、適応力が育つ

#### <1～2歳頃の遊びのポイント>

##### ■元気いっぱいからだを動かそう！

- ①バスごっこ：子どもをひざに乗せ、バスがガタガタ道を通るイメージで大人の足を上下に揺らしたり、左右にからだを傾けたりしてみよう！
- ②ひこうきブンブン：大人が仰向けになり足を上げます。足裏で子どものお腹を支えてバランスをとり、上下左右にゆっくり動かしてみよう！
- ③ブランコでゆらゆら：大人が子どもをひざの上に抱っこしたまま、ブランコに乗り、子どもの様子を見ながら少しづつ揺らしてみよう！

##### ■指先を使って楽しもう！

- ①紙をビリビリ：新聞紙やチラシなどをちぎる見本を見せ、子どもにもちぎらせてみよう！
- ②シール張り：保護者が木や動物など描いたところに、子どもがシールをパタパタ貼ってみよう！
- ③お絵かき：紙にクレヨンで自由に絵を描かせてみよう！

#### <3歳頃の遊びのポイント>

- ##### ■お友達といっしょに遊ぼう！：集団遊びを通じてルールを理解し守ることを学ぶ、これが社会性を身につける第一歩！
- ①だるまさんがころんだ：細かく動いたり、急に止まって姿勢を保つなど運動能力、バランス感覚 UP

②ごっこ遊び：役割やルールを理解

③じゃんけん：相手が何を出すのか考えたり、負けないようにと意欲がUP

■タブレットやテレビなどを観る時は時間を区切ろう！

タブレットやテレビなどで動画を観るのは一方的に情報が流れるだけ。会話や遊びを通して言葉や社会性が育つため、観る時は時間を区切って、いっしょに観ながら話しかけたりコミュニケーションをとるように心掛けよう！

健康推進課（保健センター）では、2～3歳のお子さんと保護者を対象に「親子運動教室」を8月18日（月）10時～ 開催予定です。

申し込みは7月7日（月）より、電子申請又は電話で受付中。

詳しくは、下記の市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/soshiki/34/43466.html>

■お問い合わせ

東松山市役所健康福祉部健康推進課

電話:0493-24-3921

FAX:0493-22-7435