

暖かい日差しが感じられるようになり、過ごしやすい季節になってきましたね。外に出てたくさん身体を動かすことができ、お子さまにとっても嬉しいのではないのでしょうか♪安全に気を付けながら楽しく過ごしていけるといいですね。

～手指は第二の脳！？～

【手を使うこと＝脳を育てること】と言われているほど、手や指の動きは脳と密接にかかわっています。手指には脳に繋がっている神経がたくさんあり、手指を動かすことで脳が刺激されるため“第二の脳”とも言われています。人間の脳は、0歳から2, 3歳頃までに急速に成長し、3歳頃にはほぼ出来るようになります。そのため、この時期に手指をたくさん使うことが脳の発達にとって大切になります。幼少期に手指をたくさん動かすことで、手先が器用になる、想像力が豊かになる、効率化が意識できるようになる、など沢山のメリットがあります。

～遊びながら手指を育てよう～

シール貼り

台紙からシールを剥がす、狙った場所に貼るなど様々な動きができます。剥がす、貼る、を繰り返すことで指先の細かい動きが思い通りにできるようになっていきます。

ボタンかけ、紐通し

薄くて小さなもの、細いものを、親指、人差し指、中指の三本で穴に通す動作は、手首の柔軟性や手指の細かな動きの発達に役立ちます。

積み木

掴む、積む、の動作を経験できます。また、積み木が倒れないように考えながら行うため、バランス感覚も養われていきます。乳児にとっては掴む動作だけでも手指の発達、脳の刺激に繋がります。

お絵かき

色鉛筆やペンを握り紙に描くことで、指先を繊細に動かすこと、手や腕を自由に動かす力を伸ばすことができます。また、想像力や色彩感覚の発達にも最適です。

手遊び

「むすんでひらいて」「おてらのおしょうさん」などの手遊びや、お子さまが保育園で覚えてきた手遊びを一緒に楽しむのもいいですね♪

新聞紙遊び

新聞紙1枚で、丸める、ちぎる、掴む、など様々な手指を使った動作を行うことができます。また、感触や形の変化、破れるときの音など視覚や聴覚の刺激にも最適です。丸めた新聞紙を的あてのように投げる遊びもおすすめです。

ボール遊び

投げる、転がす、受け取る、蹴るなど様々な動作を行えます。年齢に合わせて、的あて、キャッチボール、サッカーなどお子さまと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。



