

りとせ相模大野保育園

子育て支援広場 子育て情報 令和7年10月号

朝晩は少しずつ肌寒くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。お子さんたちは、運動会やお散歩等、身体をたくさん動かして元気いっぱいに過ごしています。木の葉が色づき始め、どんぐりや落ち葉など、秋ならではの自然にふれる良い機会ですね。また、季節の変わり目は、鼻水や咳など、体調を崩しやすい時期です。外から帰ったら、手洗い・うがいを習慣にしましょう。衣類の調整もしやすいように、脱ぎ着しやすい服装がおすすめです。少しずつ子どもたちも自分で出来ることがふえてきて自分でやりたい気持ちもでてきます。その際も脱ぎ着しやすい服だと子どもの気持ちに寄り添って一緒に着替えができますよ。

《どうして運動遊びが必要なの？》

・幼児期は、運動機能をはじめ、体の機能が著しく発達していく時期。だからこそ遊びの中に運動を取り入れる。日々の生活のなかで、「運動遊び」を実践することで、さまざまな体の動きを経験し、会得することが大切です。

「0歳児におすすめの運動遊び」

・赤ちゃん体操・子どもを仰向けに寝かせ、手足をグーンと伸ばしたり縮めたり、手を開いたり閉じたりさせます。大人とのふれあいを楽しみながら体を動かす楽しみを感じられる遊びです。

・おひざでジャンプ・子どもの脇を支えてひざの上でジャンプさせます。細かくびよんぴよん跳ねさせたり、高くジャンプしたり。(動きの強弱も楽しめます) ジャンプする感覚に慣れてくると、自分から足を動かそうという意欲が出てきます。

※是非お家でもやってみてください。

乳幼児期の会話

まだ、自分のしてほしいことや思いを上手に言葉で表現できない子どもたちとの会話・・・どうしたら良いのか迷いませんか？そんな時の会話のコツを紹介します。

1, 表情や動きに関心を向ける。⇒何を見ているのか、何を面白いと感じているのか、何を不快だと感じているのかなどに関心をむけます。子どもたちは、言葉ではなく「表情」や「泣く」ことなどで思いを伝えてくれています。

2, 表現している思いを受け止める。⇒発信されている思いを「面白いね」「嫌だったね」「嬉しいね」など言葉にして受け止めます。言葉で伝え始めたら、まず、発信された言葉を受け止めます。例えば、「まだ遊ぶ！」と発信されたら・・・「もう帰るよ!」「もうご飯の支度しないと・・・」などの大人の思いを発信する前に「そっか、まだ遊びたいんだね」と発信された言葉を確実に受け止めます。まず、発信された言葉をキャッチしてから大人の思いを伝えましょう。

3, もっとよく知ろうとする。⇒発信された言葉を繰り返したり、質問したりして気持ちを受け止め反応をじっくりと待つと、思いを受け止められたことに対してもっと話そうとしてくれます。

相手が子どもだと、つい一方的な言葉がけが増えてしまいがちですが、子どもたちを一人の人として尊重することが重要です。

育児相談

子育てをされていて、不安に思うことや誰かに相談してみたいと思う時はありませんか？りとせ相模大野保育園では、育児相談をお受けしています。お気軽にお電話ください。

お待ちしております。

〒252-0303

相模原市南区相模大野3-14-2 4F TEL 042-705-5311