

全身を使った遊びと 指先を使って丁寧に行う遊び

12月号 時保育園

運動遊びや全身を使った動きの経験を重ねることで、体の使い方や力の加減、バランス感覚などが育ちます。こうした経験は、制作遊びの中でハサミやのりを使う経験、鉛筆で文字を書く経験、ボタンを留めたり箸を使ったりするなどの、日常生活で細かい動作を丁寧に行う際に生かされます。手先を思い通りに動かす力や、集中して取り組む姿にもつながっていきます。園でも全身を大きく使う運動と、指先を細かく使う活動を取り入れ、楽しく経験を重ねています。

【◎全身を使う遊び（歩く・走る・跳ぶ・登る）】

- 走る（脚力・瞬発力・全身の協応）
- 跳ぶ（跳躍力・バランス感覚・タイミングをつかむ力）



「坂の上まで走るよ〜！」



「ジャンプ！もうちょっとで、とどく！」

- 歩く（体幹・左右の協応・持久力・リズム感）



- 登る（支える力・体幹の安定・全身の協応・判断力）



「この石をつかんで！」

全身を十分に動かす経験を重ねることで、体幹やバランス感覚、力の加減、タイミングをつかむ力、目と体を連動させる力が育ちます。これらの力を土台として、指先を使った制作や操作遊びといった微細運動が安定し、より巧みに行えるようになってきます。

【◎指先を使う遊び…あみもの遊びで養われる力】

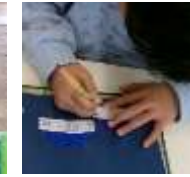
- 手指を動かす力・目と手の協応
指先を細かく動かし、毛糸を掛ける、引く加減、順にそろえる力
編み目を目で追いながら、両方の手先を正確に動かす力
- 集中力・持続力・見通しをもつ力
1つの作業に、落ち着いて取り組む力、手順を理解して繰り返す力



青・黄組は、自分やお家の人のマフラーを作りました。
頑張って作った姿を、お家でも是非、誉めてあげてくださいね♪

【◎指先を使う遊び…絵画制作・粘土・折り紙】

- 指先を動かす力・力の加減・視覚と手の動きの連動
クレヨンや粘土、折り紙を操作し、対象物を目で捉えながら手の動きや、力加減をコントロールする力
こねる、丸める、伸ばす、ちぎる、つまむ、折る、などの多様な動きを経験し、手指の筋力や指先の操作力を高める。



【◎日常生活で行う指先の動き】

- *安全ピン留め
- *箸を持つ
- *ボタンやチャックを閉める



指先は、衣類の着脱や食事、遊びなど、日常生活で常に使われています。体を大きく動かしたり細やかに動いたりする経験を繰り返すことで、手指の動きが洗練され、思い通りに操作する力が高まっています。