



分園あひるぐみだより 8月号

R4.8.1

室内での粗大運動あそび

記 飯塚由実香

(身体全体を使って歩いたり、走ったりジャンプするような運動を粗大運動といいます)

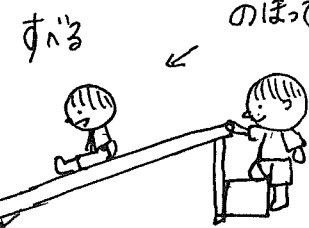
いつのまにか、セミの音が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。水遊びが大好きな子どもたち。8月は、たくさん遊んで、いっぱい食べて、そして、しっかりと休息を取りながら、体の変化に気がつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

あひる組は、室内でも裸足で体を動かすことが大好きです。よじ登る、ジャンプする、またぐなど、日中に運動すると脳でシナプスが増え、心と身体の成長につながります。

クラスの様子

あひる組が好きなあそび

すべり台よじのぼり



ズット山ジャンプ



こねこね



いっしょに遊ぼう

などいろいろ楽しんでます

最近のあひる組では、自分でスプーンを握って食べるようになってきました。

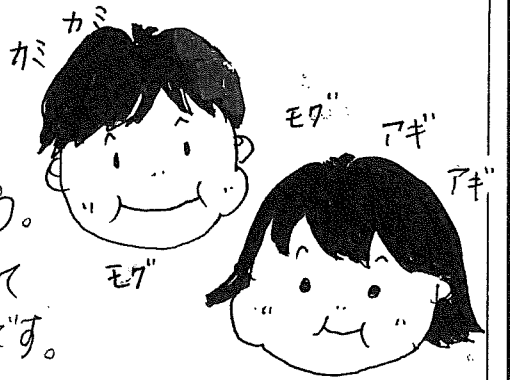
食事の様子は個人差があり、苦手だった牛乳が飲めるようになっていたり、大量に食べてやみつき満腹になっていた食欲が落ち着いていたり、好き嫌いが出てきたりと、様子は変化がみられます。

食事において身につけておきたいことの1つに咀嚼があります。

心と身体を育ていくためには、よく噛むことは大切になってきます。正しい咀嚼の土台となる幼児期に丁寧に関わっていきたくて考えています。

よく噛めるようになるには

煮野菜やバナナなど、噛みつぶす程度でよい食材を使い、少し大きめのものを前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶしましょう。食べ物の大きさと硬さを舌と上顎で感知して口の脇に送って奥歯を使って噛めるとよいです。



噛む大切さ ひみこのはがいせーを目標としよう!

ひ まん 防止

よく噛んで満腹中枢を刺激し食べ過ぎ防止になる。

み 覚の発達

ゆとり味やうごことにより味覚の発達を促す。

の うの発達

脳の血流が増え、記憶力や学習能力の向上につながる。

は の病気を予防

歯ぐきが刺激されて血行がよくなる。だ液によって口内が洗浄される。

が んの予防

だ液の中にあるポリオキシダーゼという酵素ががんの発生を抑える。

い 腸の健康

消化を助け、食べ過ぎを抑える。

せ んの元気に

噛みしめる力を育てることにより、集中力を養う。

こ とはが、ハッキリ

口の周辺筋肉を使うことで言葉の発音がおきる。