

# 保育園・こども園の生活 (0・1・2歳児 運動機能編)

HPはこちらより→



## あそび～学びの芽生え～

0・1・2歳児の運動機能の発達は目覚ましいものがあり、寝返りやハイハイ、つかまり立ちに自立歩行と、日々刻々と成長する我が子の姿に思わず頬が緩む事だと思えます。子ども達にとっての運動とは“遊び”そのものです。そして遊びとは、子ども達にとって“生活のすべて”です。つまり、「今、その子がやろうとしていること自体が、その子にとって必要であり、意味がある」といえます。乳幼児期には、感動や好奇心に突き動かされ、自ら身体と五感を精一杯使い考え行動することで学んでいきます。自分からやり始めたことと、大人からやらされることでは学びの質が変わってきます。遊びを通して自ら獲得した力は、生涯にわたって子どもたちの人間力と、知的好奇心を伴った行動力を支えてくれることでしょう。

あそぶの  
だ～いすき♡



あっちに  
いってみよう♪

## 0歳児

3～4か月頃から首が据わり手足を動かし、その後は寝返り腹ばいと身体が著しく発達していく時期です。見たい、触れたいという気持ちが運動機能の発達にもつながり、やがてお座り、ハイハイ、つかまり立ち、伝い歩き、一人歩きへと成長していきます。

みてみて、  
ひとりで立てたよ!!



～ハイハイをたくさんしよう!!～  
ハイハイをたくさんする工夫としては、親子で一緒にハイハイ競争をしたり、布団やクッションで簡単なアスレチックを作ったり、遊びの場に行き他の赤ちゃんを刺激しあうのもよいですよ。

～ぶら下がる遊びを楽しもう!!～  
子どもは比較的握力が強いので、ぶら下がる遊びは小さい頃から楽しむことができます。筋力や持久力が鍛えられるのはもちろん、落ちないようにと頑張る心の成長も期待できます。



みんなでおさんぽ  
たのしいなぁ♪



たかいところも  
へ～っちゃら!!



## 1歳児

歩行が安定し、行動範囲とともに興味を広がり、探索活動が盛んになる時期です。起伏のある道や階段など、いろいろな場所を歩いたり、よじ登ったり、全身を使って動くことで運動機能が発達していきます。

## 2歳児

歩く、走る、跳ぶなどの基本的な運動機能が伸び、自分の体を思うように動かせることが嬉しくて仕方がない時期です。ボールを投げる、蹴るなど、様々な姿勢をとりながら体を使った遊びを繰り返し行い、探索意欲が増し、自分がしたいことに集中するようになります。

おもいっきり  
キ～ック!!



～両足跳びにチャレンジ!!～  
親子で手を繋ぎ向かい合わせてしゃがみませ、ロケットに見立てて「3. 2. 1. 発射」などの声掛けで子どもの動きに合わせて、両手を軽く引き上げます。息があってくると、高くジャンプすることができるでしょう。遊びの中で、脚筋力、瞬発力の強化になります。

そとって  
きもちいいね!!