

保育園・こども園の生活 (3・4・5歳児 運動機能編)

HPはこちらより→



～幼児期の運動機能の大切さ～

子どもの運動神経は5歳頃までに約80%発達すると言われており、リズムに合わせて動いたり、力の加減を調節できたりなど運動を調整する能力がとても伸びてきます。運動を調整する能力は、応用した複雑な遊びの基礎を作るだけでなく、危険から身を守るための危機回避能力も養われます。このように、幼児期に養われた運動を調整する能力が、幼児期以降の運動発達の基盤を形成する役割を担います。その力を養うためにも、幼児期に様々な身体的遊びを経験することが大切です。

手をつないで回ると
たのしいね♪



つま先立ちで歩くの
むずかしいなあ...

3歳児

頂上まで
あと少し!!

基本的な運動能力が発達する時期です。走る・跳ぶ・登る・しゃがむといった動作に加えて、投げる・引っ張る・転がる・ぶら下がる・またぐといった基本的な動作ができるようになります。また自分の体の動きをコントロールできるようになっていきます。



～色々な物を跳び越えてみよう～
3歳児になると30cm程の高さのものを跳び越えられるようになると言われていきます。親子で足の上を跳び越えたり、お家でロープなどを使って遊んだりするの楽しいかもしれませんね。

～握力が強い子どもは体力もある～
昔の遊びと比較すると、手で体を支える・ぶら下がるなどの運動が今は減少しています。幼児の握力は、体力の目安です。鉄棒やうんていなどで握力を鍛えることは全身の筋力を養うことに繋がります。お休みの日には公園などに出かけ、このような遊びをするとよいですね。



やっほ～!
ここまで登れたよ
すごいでしょ!



みんなの応援
うれしいな♪



4歳児

全身のバランスをとる力が発達し、体の動きが巧みになる時期です。片足をあげながら前に進む・走りながらボールを蹴る...などの〇〇しながら△△する...という二つの異なる操作を同時にできるようになってきます。また、協調性が育ってきて鬼ごっこなどの簡単なルールを理解し守ろうとしたり、そのルールの中で運動遊びを楽しんだりするようになっていきます。

5歳児

逆上がりにチャレンジ!!

運動機能がますます伸び、喜んで運動遊びをする時期です。縄跳びやボール遊びなど、体全体を協働させた動きができるようになるとともに、ドッジボールなどの集団遊びでも、体を活発に動かしたり、自分から挑戦したりするようになります。



よ～し!いぞ～!



～集団遊びはからだも心も育つ～
大きな動きのある遊びを集団で楽しめる時期です。失敗しても子ども同士で声をかけあい、何度もチャレンジすることで失敗を喜びに変える力が身についていきます。