クローバーだより

2021 年 12 月３日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
林　ともこ

幼児の発達にとっての「遊び」とは？

幼児の発達には毎日の「遊び」が欠かせません。
遊ぶことによって、頭を使い、思考する力、記憶する力、コミュニケーション能力など、多くの力を発達させます。幼児にとっての遊びは心身の成長には欠かせない、食事や睡眠、排泄などと同じくらい重要な物です。

子どもは年齢や脳の発達に合わせて様々な遊びを取り入れていきます。その中で、怪我をしたり、傷ついたりして、次に失敗しない為に一生懸命考え、行動し、解決策を見出します。このプロセスこそが脳を育てるのに何よりも重要です。大人からみると子どもはただ遊んでいるだけに見えるかもしれません。しかし、子どもは遊びの中から、生きていくうえで大切なことを獲得していきます。

大人は子どもの遊びに付き合うときは、なんとなく付き合うのではなく、子どもにとって大切な事と理解したうえで、今何を獲得しているのだろう、子どもの能力を伸ばすためにはどんな対応が適切なのかを考えながらコミュニケーションをとっていくとよいでしょう。

では、具体的に遊びの効果はどんなことがあるでしょうか。

遊びの効果

＊脳や体を発達させる
　心身の発達に大きな影響を与えます。
　鬼ごっこなどの体を動かす遊びでは、走ることで体力の向上・体を機敏に動かす力・瞬発力・判断力を鍛える子ができます。ぶつかって転ばないように体を動かすなど学びます。
　ルールを守って遊ぶことで社会性が身につき、コミュニケーション能力を高めることも可能です。

＊創造力や柔軟性を育てる
　独創性や柔軟性を育てる事にも良い影響を与えます。
　最初から大人の真似ばかりさせられたり、ルールで厳しく縛りつけてしまうと独創性や柔軟性は育ちません。この力は大人になってから得ようと思って得られるものではありません。
　幼児の頃から様々な遊びをして、様々な物に触れて、様々な考え方をすることで、大人になってもこれらの力を発揮することができます。

＊自発的な力を育む
　たくさん遊ぶことで自発性を育むことができます。
　日常の中で遊びを見つけ、継続性があり、その中で得た知識は蓄積されていきます。
　子どもの「やってみたい」「遊んでみたい」という気持ちから始まることこそが遊びの第一歩です。
　自発的な遊びへの興味関心は、時間や予定によって仕方ない時もありますが、遮断されることが多くなると、子どもは諦めてしまいます。出来る範囲で、子どもの気持ちを大切にしてあげましょう。

クリスマス・クッキング

スノーマンおにぎり

大きさ違いの丸いおにぎりを作ったら、重ねて雪だるまに。簡単

＋材料＋

- ご飯…子ども茶碗２杯分
- ミックスベジタブル
  （グリンピース ２つ、にんじん１つ、コーン２つ）
- 塩…少々

＋作り方＋

事前準備：ようじと画用紙で、帽子と手袋のピックを作っておく。

1. ご飯に塩をふり、２：３くらいに分けてラップで包み、丸くなるように握っておにぎりを作る。
2. ①で作ったおにぎりの大きい方を土台にし、小さい方を上に重ねる。
3. 帽子のピックをおにぎりに挿して固定する。
4. グリンピースが目、にんじんが鼻、コーンがボタンになるよう、ご飯に押し込む。
5. 手袋のピックを挿したらできあがり。

第6の栄養素と呼ばれる食物繊維

食物繊維は、体内の消化酵素では消化できない炭水化物です。腸内環境を整えて便のかさを増やし、腸を刺激して排便を促します。他にも血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きも。現代人は食物繊維が不足しているといわれます。ごぼうなどの根菜類やきのこ類、わかめなどの海藻類、納豆などの豆類、芋類などを毎日しっかりとるようにしましょう。

食べごよみ　冬至のかぼちゃ

毎年12月22日頃、１年でもっとも夜が長くなる日があり、これを冬至といいます。冬は日照時間も短く、食材が手に入りにくかったため、昔の人は、生活や健康に不安を感じていました。そこで、無病息災を祈り、この日に食べていたのがかぼちゃです。糖質を含み、ビタミンA、C、Eが豊富なことから、体が温まり、感染症などへの抵抗力も高まります。かぼちゃは、保存中の栄養損失が少ない、貴重な栄養源だったのです。おいしくいただいて、冬のかぜを予防しましょう。

絵本紹介

まどから おくりもの

作・絵／五味太郎
偕成社

あらすじ

クリスマスの夜。サンタクロースさんは、動物たちの家の窓をのぞいて、ぴったりの贈り物を選びます。でも窓から見えているのは、みんなの体の一部だけ。穴の開いたしかけが生み出す、意外な展開にワクワクします。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。
TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています