



つくしぐみだより

2023.9

「猛暑」と言われた今年の夏でした。少しずつ過ごしやすくなってきたように思います。園では「水遊び」から「運動遊び」と身体を動かして遊ぶ季節になりました。暑い残暑を子ども達と乗り切りたいと思います。

●水遊びの様子●

ベランダの窓を開けると「わー」と喜んでウォーターマットの中の水の中に入って気持ち良さそうに水を浴びる子ども達。コップやバケツに水を入れて水を流して遊んだり、「見て！」と保育者を呼び、真剣なまなざしで水の入った容器から他の入れ物に水を移すことに挑戦する子と遊び方も様々です。

身近にいつも見ている様子を再現して遊ぶ再現遊びを行う姿が水遊びの中でも見られます。



🦋土踏まずはどうして大切な??🦋

土踏まずとは足の裏にあるアーチで、裸足で足形をとったときに跡にならない部分のことをいいます。土踏まずは生まれたばかりの赤ちゃんには無く、つかまり立ちや歩き出した頃からゆっくりと形成され**2歳頃から作られ始めます**。土踏まずがしっかり形成されると、バランスよく立てるようになり、重心移動や蹴り出しの際に衝撃を和らげます。子どものうちにしっかりと土踏まずを作ることが大切なことです。

土踏まずの役割

- ・立った姿勢のバランスを保つ
- ・体重を支える
- ・足の指の動きがよくなる
- ・跳ぶ、跳び降りる時のクッションになる

土踏まずの形成には、追いかけっこ、ボール遊びや走ったり、足を踏ん張る遊びをすると良いとされています。また、足裏に刺激を与えることによって、子ども達の足の裏が繊細になり転ばないようになるといわれています。すべすべ感、デコボコ感、冷たさ、温かさと感覚を足の裏で感じることにより子ども達の五感も養うことが出来るようになります。暑いこの時期ですと裸足で過ごすことは容易に行えますので、日々の生活の中で室内を裸足ですごしてみるのはいかがでしょうか。

9月から、気温をみて園まわりや公園に歩いて散歩へ行く予定です。友達や保育者と手を繋いで歩くことを始めますので、保育園の玄関から保育室までは、抱っこやおんぶではなく子どもの足で歩いての登降園のご協力をお願いします。