

健康～ 丈夫なからだづくり

幼児期から体の操作が未熟であると安全に関する能力も十分に発達されず健康にも影響を及ぼします。

今年度のすくわくプログラムでは全年齢対象で、運動・食・健康に注目し子どもたちに体を動かす楽しさや、身体をつくるために必要な食の大切さなど、様々な活動を通して子どもたち自身が自分の身体に関心を持ち、丈夫な身体づくりの大切さを知り普段の生活の中でも意識し丈夫で健康な身体を作ることに関心をもちました。

体を動かし丈夫な身体をつくる

元気な身体、丈夫な身体をつくるために室内活動でも体を動かす活動を増やしました。乳児クラスでは階段や巧技台などを使い斜面を登り、足の裏を刺激したり、全身を使って筋肉の発達を促し体幹を鍛えたりして姿勢の安定やバランス感覚の向上に繋がるようにしました。

また幼児クラスでは跳び箱、鉄棒やバランス感覚を養えるよう教材を使用して全身を使う活動を多く取り入れました。それらを運動会や発表で披露する場をつくり目標をもち楽しく取り組めるようにしました。



跳ぶ



またぐ



滑る



ぶらさがる



☆乳児クラス☆

最初は「怖いからできない」と言っていた子も繰り返し行うことでバランスのとり方が分かるようになり「自分でやるね」と意欲的に参加していました。保育者も子どもの安全に配慮しながら年齢に応じた内容を設定し子どもたちは色々な動きに興味をもっていました。

渡る



☆幼児クラス☆

運動に必要な巧技台など教材を増やし全身を使うサーキット活動をしました。腕の力やバランス力を強化することを目標におこない、子どもたちは自分の体の使い方を確認したり友だちの取り組む姿を見て「自分も出来るようになりたい」と苦手な動きを何度も挑戦していました。

日頃、転びやすい子ほど、体幹が弱くバランス感覚や体の使い方が苦手だと感じました。繰り返しおこない全身の使い方を身に付けることで、転びそうな時に踏ん張り瞬時に両手が出る子も増えました。また、繰り返し行うことで一人で出来ることが増え「できた!」「またやりたい!」と自己肯定感にも繋がりました。

プール活動

保育園ではこれまでなかったプールを購入し、幼児クラスを対象に屋上でプール活動をしました。プールを楽しみながら体を色々な態勢に変化させたり、腕の力で前に進んだりしました。保育者は子どもたちが水の動きに体が耐えきれよう波や渦を作り水に動きを加えるなどの工夫をしました。



保育者が水に流れを加えると「流れがあると前に進みにくい」「足に力を入れよう」と水の中で踏ん張りながら動きを楽しんでいました。また友だちとどちらが浮いていられるかなど水の中でも体に入力していました。

気づき



家庭でもプールは経験しているが、ばた足や水の中で姿勢を低くして進んだりバランスを崩しまっすぐに進むことが難しいが多かったため、足の力と水の動きに抵抗する体幹が足りていないことに気づきました。

マイファーストボール

5歳児対象で年に2回、浦安Dパークにてプロのアスリートの方々と一緒にボールを使った活動の指導やゲームを交えた運動を教してもらいました。



普段プロアスリートの方々と接する機会はないので、大人の足の速さや軽々と子どもを持ち上げる姿を見て「すごいな！どうしたらこんなに力がつくのかな？」と自ら聞き、運動に感心がない子も意欲的に参加していました。子ども同士の遊びの中でも「蹴るには片足に力を入れる」など教えてもらったことを振り返りながらあそんでいました。

↓ 気づき

保育園でも体を動かすことは多く取り入れていても正しい体の使い方について保育士は知識がなく子どもたちに伝えられていなかったため、走り方やボールの投げ方など子どもたちが正確に実践できるよう丁寧に伝えていきたいと思いました。また大人が自ら見本を見せたりすることで子どもたちも取り組みやすかったです。

足測定会

親子イベントとして一般社団法人チャイルドヘルスケア協会の柴田先生を招き足の使い方や靴の選び方について講演をいただきました。実際に子どもたちの足の形やバランスを正確に測定し一人一人の成長度を確認し個々に合ったアドバイスをいただきました。



自分の足の形や写真を見ることで「自分の足はこの形に似ている」「どうすれば足が速くなるの？」と講師に聞く子どももいました。保護者の方もとても意欲的に質問していました。職員も子どもの足について研修をし知識を得たことで活動前に足に触れる機会をつくるなど足の大切さについて子どもに伝えていきました。

↓ 気づき

あらゆる動作をするためには足の形や使い方は大切だということを改めて知り、跳ぶ・走るなど一つ一つの動作に応じた子どもの足の使い方注目していきたいと思いました。足の形成に必要な軟骨は10歳くらいで決まるので乳幼児期に歩く機会や足を使った運動を取り入れていきたいです。



食から丈夫な身体づくり

丈夫な身体を作るために子どもたちの食への興味が高まるよう活動を取り入れました。宮古島にあるバナナ農園と繋がりをもち4.5歳児対象で事前に資料をもとにバナナについて学習し、農園の方と4月～6月の月1回ZOOMでバナナの木の様子をみました。また、乳児からクッキングや食材に触れる機会を作りました。



栽培や食材に触れることで食材の匂いや感触からも食への興味が高まり、また自分たちで作ることで苦手な食材も口にする子が多くいました。また栄養士から丈夫な身体を作るために必要な栄養素の話など聞くと「これを食べると健康になる」「力がつきそう！」と身体づくりの会話も幼児から聞くことが出来ました。

気づき



今は食わず嫌いの子が多く見た目から食べない子が多いが食材に触れることで本来の美味しさを感じ食べられるようになりました。またただ食べるだけでなく丈夫な身体を作るために食が大切か子どもたちと一緒に確認が出来て良かったです。

健康な身体を維持するために

保健指導として看護師が全クラス対象で、手洗い指導をおこないました。幼児クラスでは、ブラックライトを照らして手の汚れを可視化し正しい手洗いを教えてもらいました。



実際に手の様子を確認すると「ちゃんと洗っているのにこんなに汚れている」「この手で食べたらお腹痛くなったり風邪ひいちゃうね」と驚いていました。正しい手洗いを学び普段の生活の中でも、歌いながら手を洗う姿が多く見られるようになりました。

気づき



日頃から保育士が手洗いについて声掛けをし子どもの手洗いの様子は見ていたが、子どもたちの手洗いはきちんと定着していなかったように感じました。可視化することで子どもたちの意識も高まっていたので普段の生活の中でも洗った後の手を一緒に確認しようと思いました。

普段の生活の中でも、運動や食について今回のテーマを意識しねらいをもって取り組むことで、子どもたちは自分の身体への感心が高まったように感じます。また講師や専門の方々から学ぶことで保育士も子どもも新たな気づきと驚きがあり、共有したことが活動の中の会話に繋がり一緒に身体について考える良い機会となりました。言葉だけでなく実際に取り組み、子どもたちの体に定着することで意識も高まり普段の生活の中でも自らおこなう姿も見られ子どもたちの成長も感じられました。今回の取り組みを生かし内容を工夫しながら、今後も子どもたちが楽しいと思える身体づくりを育んでいきたいです。