

みまさか子育てカレッジ子育て情報



みまっば通信

No.28

2019.5.12 発行

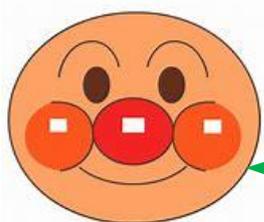


みまさか子育てカレッジ実行委員会発行

2019年度 子育てカレッジ予定表

おやこ広場すくすく 「親子で運動あそび」

- | | |
|-----|----------|
| 第1回 | 5月12日(日) |
| 第2回 | 6月7日(金) |
| 第3回 | 7月5日(金) |
| 第4回 | 11月1日(金) |



アンパンマンこどもクラブの
会員が対象だよ!!

JA つやま アンパンマンこどもクラブ 親子で運動あそび

6月30日(日)
&
11月10日(日)



ちょっと一言

うつ伏せあそびやハイハイあそびをいっぱいしよう

うつ伏せあそびは知的発達に、ハイハイは体幹トレーニングに効果的!!

最近、幼稚園の子どもたちの運動あそびを指導していると、腕を突っ張ってからだを支えられない子どもが増えていることを感じます。

SIDS(乳児突然死症候群)から赤ちゃんを守るため、1997年からうつ伏せの危険性が指摘されました。最近では、赤ちゃんをうつ伏せで寝かせるお家の人はほとんどおられないです。それどころか、うつ伏せの危険性に過剰に反応して、寝返りをした後も、うつ伏せでは遊ばせない子育ても多くなっているようです。仰向けでは、天井や室内の電気しか見えません。でも、首がすわって、うつ伏せになると子どもたちの目の前に、大好きなおかあさんの歩く姿が見えたり、大好きなおもちゃがあったり、目から入ってくる刺激の量が、仰向けよりずっと多いのです。そして、子どもたちの脳は「これは何だ?」と考えるのです。つまり「頭の良い子」に育つには、うつ伏せ姿勢で遊ぶことがとても大事なことなのです。さらに、ハイハイ運動は、腕と脚でからだを支え、頸反射(頭の位置を常に正常に保とうとする無条件反射)によって、前を見て、首を動かして、赤ちゃん自身の前方90度~120度ぐらいに広がった空間を見ることが出来るのです。そして、自分の欲しいもの、みたいもの、触りたい物へと移動します。この移動の姿勢によって、歩くための背筋を獲得し、しっかりとした体幹ができるのです。

最近、調査した結果では、早くハイハイをした子どもは、歩きはじめが早い傾向があり、さらに、小学校上がる頃より早く走ったり、より遠くへ跳んだりすることとも関連があるようです。また、転んだ時に手が出ないため、顔や頭に怪我をしたり、小学校で跳び箱を跳ぶ時、両腕を骨折したりなどは、乳幼児期の高ばい(肘や膝や腹部のついたずり這いではなく、膝の付かないハイハイ)姿勢でのハイハイ運動を十分に経験していることで、防ぐことができるかもしれないのです。海外では、ハイハイをするようになると、まず、階段の上り下りを教えるという話を聞いたことがあります。

「うちの子はもう歩いているから、遅いな」と思わないで、芝生の坂やお家の階段をハイハイして上ったり下りたり、フラフーフや机の下をくぐったりという遊びをしてください。肘をつかないで、からだを支える遊びをいっぱいしてください。



高ばい

<https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/>



https://www.froebel-kan.co.jp/teacher/story/teacher_staff5531.html

サクッと簡単バナナクッキー♪

材 料 (約 20 枚 4 人分)

- 砂糖…30g • サラダ油…40g • バナナ …1 本(100~120g)
- 薄力粉…130g • ベーキングパウダー…小さじ 1

作り方

- 1 ボウルにサラダ油と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。皮と筋を除いたバナナも加え、細かく潰しながら混ぜ合わせる。
- 2 ゴムべらに持ち替え、粉類を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2の生地を大体 20 等分けながら、クッキングシートを敷いた天板に乗せる。ゴムべらで平らに押さえる。
- 4 180℃に予熱したオーブンで 15~20 分焼いて、完成！

つるっと粘りのある生地
なので、ゴムべらで成形する
のも割に簡単♪
生地をボウルの中で 4 等
分に分け、それぞれ 5 等分
にしていけば、大体大きさは
揃いました。



手間なし、型いらず♪
家事の合間に作れます！
米粉でも挑戦してみてね

親子であそぼう「せんとくハンカチ」



歌詞

- 1番** ① ジャブジャブ ② ギュッ
 ③ パッパッパッ
 ④ ハンカチほした ちいさなかぜがきた
- 2番** ① ジャブジャブ ② ギュッ
 ③ パッパッパッ
 ④ ハンカチほした おおきなかぜがきた



2歳児は歌に慣れてきたら、テンポを変えて歌ってみましょう。1番と2番でしぐさや声の大きさも変えたとあそびがいっそう盛り上がります。

せんとくハンカチ 作詞・作曲/阿部直美

1. ジャブ ジャブ ギュッ
 2. ジャブ ジャブ ギュッ
 パッ パッ パッ
 パッ パッ
 ハン カ チ ほ した ー ち い さ な か ぜ が き た
 ハン カ チ ほ した ー お お き な か ぜ が き た

1番

1 ジャブジャブ



ハンカチを手でもみ洗いするしぐさをします。

2 ギュッ



ギュッとねじってしぼるしぐさをします。

3 パッパッパッ



ハンカチを開いて、勢いよく3回振る。

4 ハンカチほした ちいさなかぜがきた



両手でハンカチの端を持って、左右に小さく揺らす。

ふれあいやあそびの
時間にしたよ!!

お家でもしてね





