

ほけんニュース

身につけたい 生活の中での体の動き



子どもは、まわりのおとなや友だちとかわりながら、遊びや運動、手遊びなどを通して、体の動かし方や指先の使い方を身につけていきます。こうした体の動きは、小学校に入ってから生活の土台になります。

ちょうむすびを しよう

エプロンのひもや靴ひもなど、よく使う結び方なので、身につけさせましょう。

<p>①</p> <p>ひもを「×」にして しろい ひもを したに いれる</p>	<p>②</p> <p>ななめに ひっぱる</p>	<p>③</p> <p>くろい ひもを わに して ひだりの てで もつ</p>
<p>④</p> <p>くろい ひもの わに しろい ひもを かける</p>	<p>⑤</p> <p>しろい ひもを おやゆびで あなに いれます</p>	<p>⑥</p> <p>ふたつの わを ひいて できあがり!</p>

ふくを たたもう

小学校では、体育の時間に服をたたむので、入学前に身につけさせておくくと安心です。

<p>① ティーシャツ</p> <p>うしろがわに して ----の ところを たたむよ</p>	<p>②</p> <p>したから ----の ところを たたむよ</p>	<p>③</p> <p>うえから かどを あわせて たたむよ</p>
<p>① ながズボン</p> <p>----の ところを たたむよ</p>	<p>②</p> <p>したから ----の ところを たたむよ</p>	<p>③</p> <p>うえから ----の ところを たたむよ</p>

指先の動きを育てる遊び

筆記用具を使ったり、はさみで切ったりする作業には、指先をしっかり使う力が必要です。そのためには、体の姿勢を安定させることも大切です。さまざまな遊びの中で、それらを身につけさせましょう。

新聞紙を丸める

握る・両手の
操作を養う



折り紙

つまむ力をつける



カード遊び

指先の力を養う



指すもう

親指・手首の
力を養う

