

スタートライン新聞

皆様、いつもスタートライン新聞を愛読頂き有難うございます。今月も宜しくお願ひ致します。

今月は3つのことについて書いていこうと思います。どれもお子様のために内容です。最後まで読んでみて下さい！

★赤ちゃん体操

赤ちゃんは、産まれたばかりだと、自分で自由自在には動けません。しかし、パパやママとスキンシップを取りながら体操をすることで、運動機能や心の発達に良い影響を与えられます。

【赤ちゃん体操の効果】

赤ちゃんは、生後間もなく、目まぐるしく成長していきます。やはり元気に成長してほしいものですね。ご紹介する赤ちゃん体操の効果として、以下のようなが期待できると言われています。

・運動能力の発達を促す

赤ちゃん体操で股関節や手足をよく動かすと、首のすわり、寝返り、はいはい、つかまり立ちといった運動能力の発達を促すことができます。早い時期からたくさん体を動かすことで、**将来の運動神経の良さ**にもつながります。

・心の発達を促す

体を動かすことで、赤ちゃんの五感すべてが刺激され、脳や心の発達が促されます。赤ちゃん体操では優しい印象の日本語が使われていることが多いため、繰り返すことで言葉を覚える準備もできますね。

【赤ちゃん体操のやり方】

・手足を刺激する体操
ギョツと握ったままの赤ちゃんの手を開き、お母さんお父さんの指をゆっくり握らせてあげます。足の裏を優しく撫でたりツンツンしたりして刺激を与えるのも良いですね。

・足の体操

股関節をダイナミックに動かす「足の体操」もおすすめてです。仰向けに寝かせて足首を掴み、まずは軽くゆらゆら揺らして、膝をお腹の外側に向けてるように動かします。はじめは片足から、慣れたら両足を揃えて動かしてください。腸が刺激されるので、便秘解消効果も期待できます。皆さんもぜひ試してみてください！



★色遊びで目や脳を鍛えよう

子供たちにとって様々な色を見ることは脳の刺激になります。そのため、様々な色を用いて遊ぶことにより、創造性が豊かになり、色彩感覚を養うことができます。色遊びは子供の目や脳に刺激を与えることができる非常に教育効果がある遊びなんです！

今回はお家でもできる色遊びをご紹介します。ご紹介する遊びはどれもご家族で楽しめるものです。是非やってみてください。

【色の足し算】

色の足し算に必要なもの

・ペットボトル

・絵の具

・水

まずはペットボトルに水と絵の具を入れて赤、青、黄色の色水を作ります。ここから色の足し算の始まりです。お子様に「紫を作るには何色と何色を足せばいいでしょうか」といったクイズ形式にすると盛り上がりやすいです！

2019年7月 発行

facebookで

体育指導のスタートラインを検索して「いいね！」をしてください。

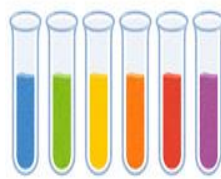
野外教室の開催状況や、イベントの様子が見られますよ！

いいね！

ホームページはこちらから！！



実際に水の色が変化するので子供たちも楽しんで行うことが出来ます。また、どんな色に変化するか考えるので思考力や色彩感覚の訓練にもなります。



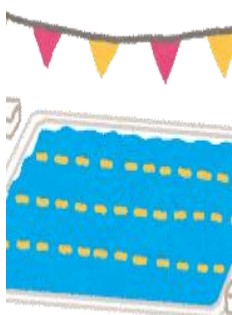
★プールにマナーやルールがあるのを知っていますか？

プールに入る際当たり前にしていることは・・・

・シャワーを浴びること。
・スイムキャブを被ること。

なぜシャワーが必要かというと汚れを落とすことのほかに、水に体を慣らし心臓の負担を減らすという目的もあります。シャワーの際は、全身にしっかりとかかるように浴び、また他の利用者もいるので髪の毛はプールに落ちないように帽子の中に入れておくことが大切です。

他にも**飛び込み**はプールで起きる事故の代表です。飛び込をして頭から入水して地面にぶつかり首を骨折したり、命に関わる重大なケースに繋がってしまうこともあります。プールは開放的で楽しくなってしまいがちですが、**危険も隣り合わせ**。事故が起こらないように自ら考えられるといいですね！
危険もありますが、まず第一に楽しみながらルールを守って暑い夏を乗り切りましょう！



いかがだったでしょうか？今回の記事で紹介したものはどれもお子様の成長に関わってくるものです。お子様とルールを守って楽しみながらコミュニケーションの絆をより深めることができます。

作成者 信澤 八重樫 細坪



体育指導のスタートライン

Mail: info@start-line.net

http://start-line.net

TEL: 03-3788-9322

ACTIVE SMILE

Mail: info@active-smile.net

http://active-smile.net

TEL: 03-6421-7945

SPOCAS

スポーツモデルキャスティング

Mail: info@win-agent.jp

https://spocas.jp

TEL: 03-6421-7944

株式会社 WIN AGENT

141-0033 東京都品川区西品川3-19-6
リビングライフ大崎ビル3階