



1日1回外遊び！～外遊びは いいことだらけ～

外って 気持ちいい～

今日は風があたたかいね

鉄棒が冷たいっ



自然（季節）の中で、**感覚が活発化**

心が育つよ

室内よりもたくさんの物を見る・いろいろな音を聞く・虫や草花にふれてみる・匂いをかぐ・暖かさや寒さを感じる・汗びっしょりを体験する…見る・触る・かぐ・肌に感じるなどの感覚は、感じれば感じるほど脳が刺激され、心が育ちます。 外では、同時にいくつもの感覚を使うので、より感覚が豊かになります。



思いっきりからだを動かして遊ぶのって 楽しい！

脳からの伝達で体を動かすことをダイナミックに経験
運動機能 体幹

体づくりは
今が大事！



地面の凸凹や斜面を体でとらえ、転ばない工夫が自然にできるようになったり、体幹の筋肉が鍛えられる…体を大きく動かすことで肺をはじめ臓器が鍛えられ、外気や日光からの刺激で皮膚が強くなる…外遊びの効果は室内遊びの何倍もあります。

また、人は動く時に脳から体の各箇所へ「動け」という指令が送られていますが、外遊びの中ではその伝達が同時にたくさん行われ、体の反応が上手にできる訓練にもなります。

（例えば、斜面でロープ登りを行う場合⇒手と足を協調させる・バランスをとる・握る力を強く～弱めると加減する・つま先に力を入れる などなど）

外には 遊びの素材がごろごろしている

「何だろう？」がいっぱい！

触ってみよう 試してみよう 調べてみよう



興味・関心・意欲・自主性
学習に大切な、**問題解決学習の芽を育む**

賢くなるよ



「何だろう？」→「知りたいな」→「試して（調べて）（工夫して）みよう」→「わかった」→「おもしろい」→「他のことも知りたい」…これが、問題解決学習です。

問題解決学習が身についていると、就学してからも学ぶことが楽しめ学習が習慣化しやすくなります。外の世界には身近な不思議がいっぱいなので、興味や関心が広がりますし、正解や不正解がないことも多いからこそ、教わった通りではない自主性も身につけていきます。

外でのあそび方とポイント

☆汚れるから、衛生面が長くなるから...と、あそびを避けてしまうのではなく、大人の環境フェックと、(ゴミ、危険物等)あそびた後の手洗いを忘れずに!!

歩行前



バギーや抱っこで風を感じたり葉っぱなどにふたりする



おすわりで石にこぼれる



ハイハイで探索あそび(肌をすらない服装で)

歩くよになつた

☆他の子のあそびを見ているのも、大切なあそびのひとつです。

《砂・水編》

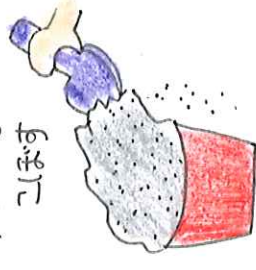
石や水は思い通りにならない形態や結果を見せられ、それだからこと鬼力も学ぶこともいっぱいです。

《固定遊具編》

危ないからさせないのではなく、やりたがったらしっかரி大人がついて、無理のないやり方で経験させてあげましょう。また、やりながら、「こうすると危ないから、こうやるといいね」と教えてあげることも大切です。



砂を入れる～こぼす



プリンで遊ぶーいらいやいませー

だんだん見立こあそびようになり、こっこあそびへ

お水たぐせん流したらトンネルくすれちやたも

おだんごや型抜きを大人と一緒に作ってみる

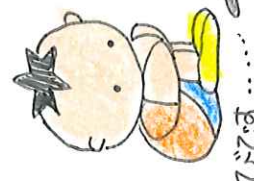


鎖を握った手を包むように上から持ちゆくり揺らす。すべり台も後ろから支え一緒にすべらせる

考える工夫する



お水をちびちびとこわれにくくなる



何かをじっくり観察するのち。

握る力は、このくらいがちょうどいい

あそこの砂を使ったらもっと固いのかごびせるかも。

《遊具がよくて》



とんぼり指し落葉ひろい



たまは葉っぱごあそび



段差のある所から足相んごみる

発行：戸塚区地域子育て支援拠点 じよの芽 公園あそび隊 TEL 820-2885
戸塚区福祉保健センター こども家庭支援課 TEL 866-8472
作：川上保育園 育児支援担当 野谷 TEL 822-5926