

## ★今月のテーマは遊びと健康の関係について知ろう！です。

子どもにとって遊びは、食べたり飲んだり眠ったりといった、人間の生命を維持する行為と同じように大切です。子どもの発達にとって、遊びはなくてはならないもの。子どもは遊ぶことによって成長します。

### ☆遊ぶことによる効果とは？☆



- 体力や運動能力の向上・・・追いかけっこや公園の遊具を使った遊び、ボール遊びといった外遊びは、幼児の心肺機能や運動能力を向上させる効果があります。
- 自発力を高める・・・・・・伸び伸びと思い切り遊ぶことは、幼児の自発力を高め、自主性を育みます。遊びを通して得られる楽しさや成功体験は、「やってみたい」「遊んでみたい」という意欲や、「自分にはできる」という有能感を高めます。
- 認知能力や想像力を育む・・・体を動かすことは、幼児の体力や運動能力の向上だけでなく、認知能力や想像力も育みます。運動には状況判断や思考判断が必要になるため、体を動かすことで脳が活発に働きます。  
また、自分たちに合わせたルールを設けたり、新しい遊びを創ったり、遊ぶことを通して、想像力や創造性を育むことにもつながるでしょう。
- 社会性の発達を促す・・・・・・1人遊びが多い幼児初期に比べ、3歳、4歳、5歳と成長するとともに複数人の友達と遊ぶようになるでしょう。大人数で遊ぶことで、自分の気持ちをぶつけるだけではなく、相手の気持ちを考えて行動することになり、他の子どもとのコミュニケーションを通じて、協調性や社会性を養うことにつながります。

### ☆幼児の発達におすすめの遊び☆

幼児の心身の発達におすすめの遊びは、次の3つです。



#### ごっこ遊び

真似をするために、対象となるものや、出来事を観察する力、記憶力、自分の空想世界を作り上げていくための想像力、創造力、「なりきる」ための表現力など、さまざまな能力を育むことができます。



#### 工作

紙を折る、切る、塗る、のりで貼り付けるなど、工作を通して物の扱い方を知ったり、集中力を養ったりできます。



#### 大人数で遊べるゲーム

ルールが理解できるようになったら、しっぽ取りゲームやジェスチャーゲームなど、大人数で遊べるゲームがおすすめです。さまざまなやり取りを交わすことで、コミュニケーション能力が高まります。

