

みらい通信 no.3

2024.10月号

630-0263

生駒市中菜畑

2-1128

ソレイユ生駒102

0743-83-1570

メールアドレスQRコード



[http:// tolerance-nara.com/](http://tolerance-nara.com/)



InstagramQRコード

みなさまこんにちは。暑い夏が落ち着き、日も少しずつ短くなってきました。いつも「児童発達支援・放課後等デイサービスみらい」をご利用いただきありがとうございます。3回目になる今回は、みなさまにお馴染みの「手遊び」をテーマに少しお話をさせて頂きたいと思います。

「手遊び」とは、うたに合わせて手や指を動かす遊びです。

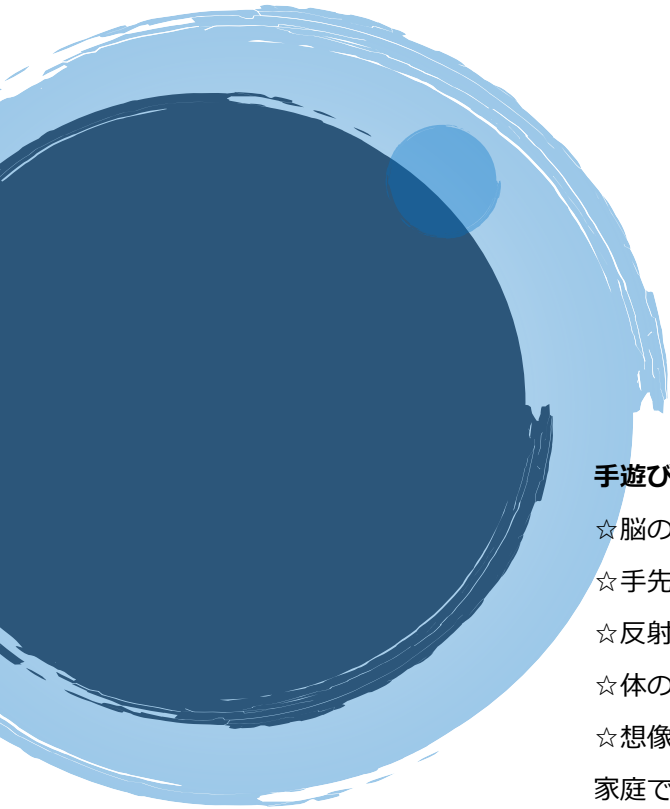
乳児から年齢問わず楽しめて、親子遊びとしても人気があります。歌と手の動作が1つになり、視覚・聴覚・触覚を刺激するため、脳の発達を促す効果が期待できます。道具を使わずに手と歌だけで遊べるため、場所を選ばずできる手軽さも特徴です。

手は「外部の脳」と言われていて、手遊びは左右の手をバランスよく使い動かすため、脳の活動が発達することに繋がっているのです。また上記でも述べたように、歌と動作が1つになっているので、反射機能やリズム感覚を楽しく取り入れることにも繋がっています。

手遊びをすることで、運動機能の向上も期待できると言われています。歌によっては数字を指で数えるなど手先を細かく動かす振付けもあるため、日常ではあまり動かすことがない手先・体の動きを行い、自然と力の入れ方が身につきます。遊びながら手先の器用さを育むことができるのも手遊びの大きな魅力です。

保育士にとっての手遊びは、子どもたちと信頼関係を築くものでもあります。目と目を合わせ、同じ動きと楽しさを共有しながら、子どもたちとの距離を縮めることができます。みらいでもとても大切な遊びの一つと考えています。

(裏面に続く)



手遊びの様々な効果

- ☆脳の発達が促される
 - ☆手先が器用になる
 - ☆反射機能やリズム感覚が身につく
 - ☆体の動かし方が身につく
 - ☆想像力が身につく
- 等々

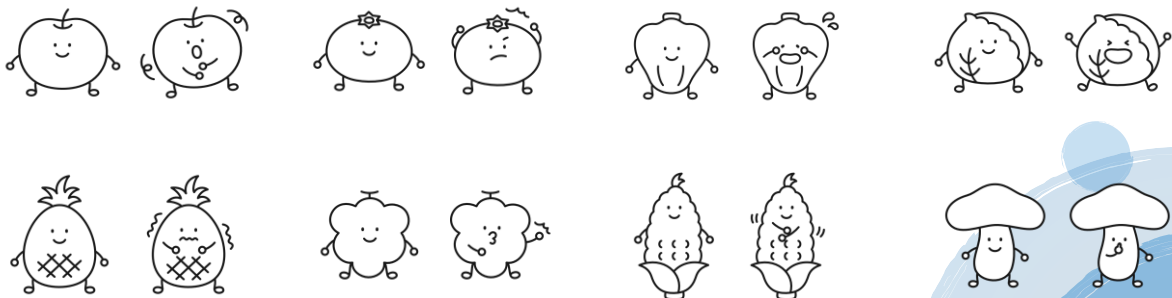
家庭でも、スキンシップやコミュニケーションのひとつとして、手遊びを楽しむことができます。手が触れ合ったり、スキンシップをとることは、心の安定やコミュニケーションの感覚を養うことにもつながっています。

ここでは、保育でも取り入れている「手遊び」を2つ紹介いたします。

是非ご家庭でも遊んでみてください。

また、子どもさんが口ずさんで気になる手遊びがあれば、遠慮なく声をかけてくださいね。

りんごコロコロ 🍏 ……りんごコロコロ りんごコロコロ みかんかんかん みかんかんかん
 ピーマンピーピー ピーマンピーピー キャベツがキャ キャベツがキャ
 パイナップルプルパイナップルプル ぶどう・うー！ ぶどう・うー！
 とうもろこしこし とうもろこしこし しいたけしー しいたけしー



草ぼうぼう 🌿 …… くさぼうぼう（髪の毛クシャクシャ） ひろばをまわって（おでこを1周）
 いっぱんみちとおって（鼻を指でなで下ろす） おいけをまわって（口の周りをなでる）
 がけのした（あごをツンツン） コチョコチョコチョコ（首周りをくすぐる）