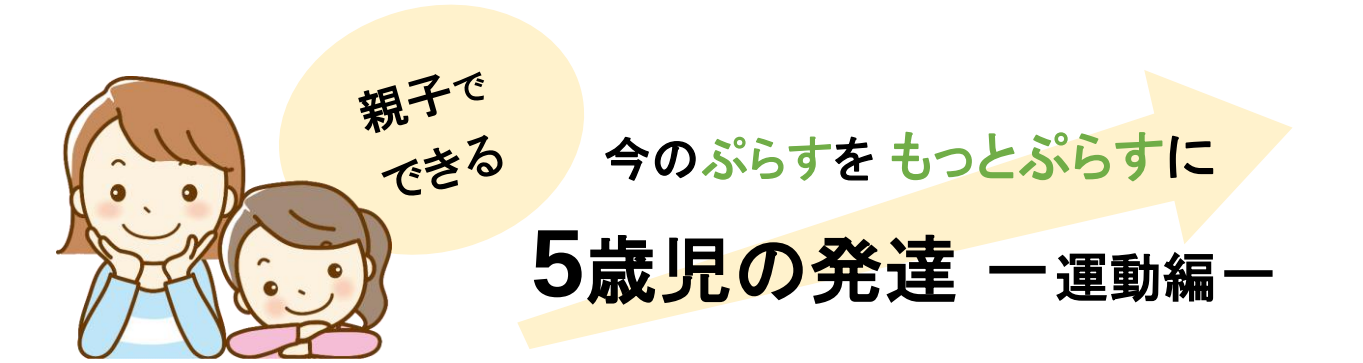




このリーフレットは、あそびを通して運動機能の発達を促すポイントをまとめました。
お子さんのことをもっとよく知るきっかけにいただけると嬉しいです。

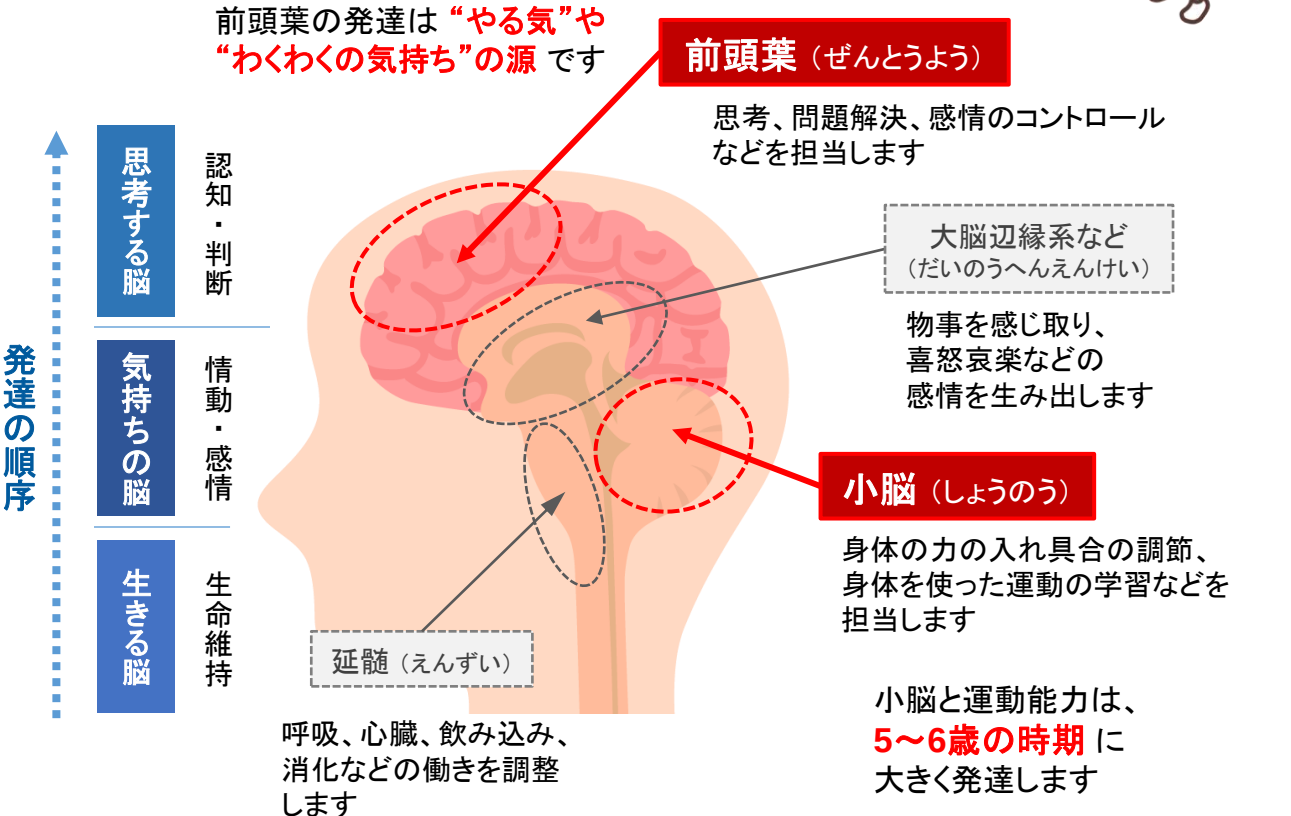
子どもたちは、できることが少しずつ増えていきます。「頑張っているね!」と声をかけたり、ときには保護者の皆さんが支援をしたりしてみてくださいね!

■ 子どもの脳の発達

… 脳は体験によって学習し育っていきます …

脳の重さは、5歳までに **3倍以上** になり、身体の働きも大きく成長します
これからは **脳の『質』を育てる** 大切な時期です

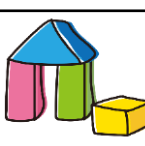
	出生時	1歳	3歳	5歳	大人
脳の重さ	400g	1,100g	1,300g	1,350g	1,450g
	-	1.8倍	3.3倍	3.4倍	3.5倍



■ 子どもの運動発達



体育やスポーツだけでなく、**日常生活の身体の動きも** 運動の発達を促します
 身体のいくつかの部分を「つなげて」行うため、**協調運動** とも呼ばれます

どんな運動？	5歳児はどんなことができる？	どんなあそび？
身体全体 を 使う運動	・ スキップをする ・ ブランコをこぐ ・ 片足で立つ ・ ケンケンをする など	・ かけっこ ・ 鬼ごっこ ・ マットあそび ・ ボール遊び
手や指先 を 使う運動	・ マーカーで絵を描く ・ はさみを使う など 	・ 積み木 ・ パズル ・ シール貼り ・ ひも通し 

■ 成長に必要な運動とあそび

5歳の子どもたちは、身体を使ったあそびや、
 友達との集団あそびなどを通して大きく育ちます

身体全体を使う運動 と **手や指先を使う運動** の
 どちらにも取り組みましょう



お子さんは、右の図のような動きをする
 機会はあるでしょうか？

こども園などでは、あそびや生活のなかで
 こうした動きが経験できるよう工夫しています

ご家庭でも、お子さんと一緒に楽しみながら、
 身体を動かす時間をつくってみてくださいね！

“うまいいった！” “くやしい！”などの
 経験が、**考える力、創造する力、
 コミュニケーションの力** を育てます

いろんな経験がプラスに働くよう
 子どもの“できた！”を育みましょう



★ 幼児期に経験したい運動の例

体のバランスをとる動き



体を移動する動き



用具などを操作する動き



■ 日常生活の中で

日常生活の一つひとつの活動も、子どもにとっては、喜びや満足感を得ることができる大切な機会です

できないことばかりに目がいきがちですが、完璧でなくても“部分的にできていること”はたくさんあると思います

子どもの目標を小さなステップに分け、一つずつできるようサポートし、その頑張りを見守りましょう



食事

- ☐ 箸を使う
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 最後まで座って食べる など

- ☐ 尿意を感じたら自分でトイレに行く
- ☐ トイレのドアを閉めておしっこをする
- ☐ 自分でお尻を拭く など

トイレ



着替え

- ☐ 左右を意識して靴をはく
- ☐ 1人で服を脱いだり着たりする
- ☐ ボタンをとめる など

【練習の例】

着替えは“両手を使った複数の動作の組み合わせ”です
ボタンをつまむ／ボタンホールに入れる／反対の手でボタンを
持ちかえる／ボタンを引ひっぱる

はじめは“大人がボタンホールを広げる”、次に“子どもは
ボタンを通す動作だけをやってみる”というふうに、少しずつ
動作を進めていくことがおすすめです

“着替えの時間に余裕をつくる”“つまみやすいボタンにする”“テレビ
やスマホを消す”など、子どもが集中して挑戦しやすい環境を工夫して
みましょう！



■ 身体を支える基本 「バランスのよい食」

筋肉や脳をよく動かすために **必要な栄養素をバランスよく** とりましょう



● ぐんぐん成長するために必要な栄養素

食 品		特 徴	
【1群】 乳製品・卵	身体を作り、維持する ために必要な ”たんぱく質”と“脂質” を多く含みます	最優先でとりたい食品！ 必要な栄養素をバランスよく含んでいます	
【2群】 魚・肉・大豆製品		【3群】の食品と一緒にとりましょう	
【3群】 野菜・いも類・果物 ・きのこ・海藻類	植物性の食品で、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い！ 【2群】の食品を、身体づくりやエネルギーに変えます 便秘も予防します		
【4群】 穀類・油・砂糖類	頑張る「脳」のエネルギー源！ 甘いお菓子や飲み物の食べ過ぎ、飲み過ぎには注意しましょう		

● 1日に必要な量の目安 親子で一緒に食生活を整えよう！

		牛乳	卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも	果物	きのこ※	海藻※	米飯	油	砂糖
					薄切り肉 なら	豆腐 なら	人参・トマト ほうれん草 など	大根・白菜 キャベツ など	じゃがいも なら	りんご・1個 みかん・1個 (80kcal)	しめじ・小房 なら	海苔・ひしき なら	ご飯 なら		
必要量	成人	200ml	1個	1/2切 50g	2~3枚 50g	1/4丁 100g	150g	250g	1個 約100g		50g	30~50g	※個人によりまちまち		20g
	5歳児	400ml	1個	40g	40g	50g	100g	140g	60g		30g	20g	120g ×3回	12g	10g

※ 米飯と油の量は、動き方によって変わります ※ きのこ・海藻類は胃腸の働きによって違います

■ 生活リズムを整える … 気持ちが安定し脳がよく働きます …

人間は、日の出とともに目覚め、日暮れとともに休むのが自然なリズムです
 子どもの成長には、**規則的な生活リズム**と**睡眠時間の確保**が大切です



朝は **決まった時間**
に **起きましょう**

- ① カーテンを開ける（光の刺激）
- ② 風（新鮮な空気）を入れる（皮膚の刺激）
- ③ 「おはよう！」と声をかける（音の刺激）



5歳児の睡眠時間は
10～13時間（推奨）

生活リズムは **朝** に作りましょう！

厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023 米国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）より

【お問い合わせ・ご相談窓口】

小松市こども家庭部 すこやかセンター（発達支援センターえぶりい）

住所：〒923-0961 小松市向本折町へ14-4

電話：すこやかセンター：0761-21-8118 発達支援センターえぶりい：0761-24-8434

リーフレット（本冊・別冊）の
ダウンロードはこちらから

