



音とリズムに 弾む心とからだ

心もからだも元気になる
「well-being」

ウェルビーイング 家庭とつなぐ



くるみ保育園

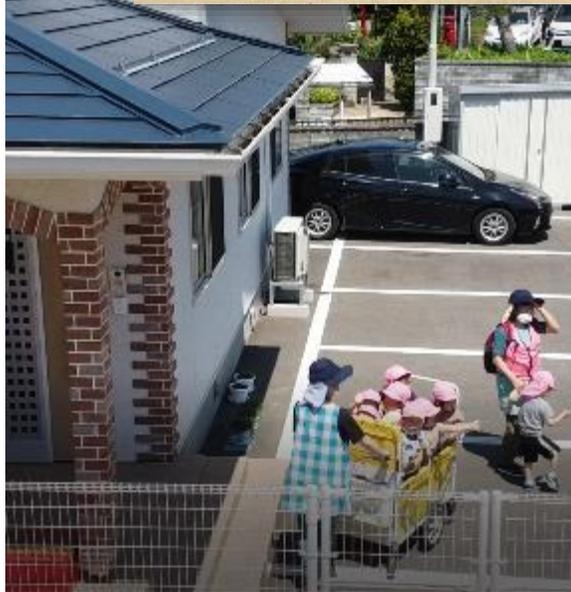


くるみ保育園

毎年恒例の福島市の花火大会会場となる信夫ヶ丘競技場から近く、4号線へのアクセスも便利で緑豊かな本内にある小規模保育園です。0歳～3歳未満は人生の黄金期！大切な時期を家庭的雰囲気の中、安心して過ごせる環境で大切なお子さまをお預かりいたします。

保育目標

- ・楽しく遊べる子ども
- ・意欲的に取組み、最後まで頑張る子ども
- ・思いやりのある子ども



くるみ保育園のばしょ



乳幼児のパパ、ママからこのような声が……。

- ・ 平日は両親ともに仕事で子どもと接する時間が短く心配です。
- ・ 食べムラも多く、気に入った食べ物はずっと食べ続けあまり好みではない食べ物はなかなか進みません。
- ・ 風邪をひきやすく、家での関わりや睡眠時間、食べ物など気を付ける事は何でしょうか？



親子の触れ合いが解決のきっかけに！

- ・ 歌や手遊び、ダンスをパパやママがマネしながら楽しむことは、短時間でも貴重な触れ合いです。お子様はとても喜び、満足して笑顔になります。
- ・ ダンスで体を動かすと食欲が出て、モリモリおいしくごはんを食べます！
- ・ 体を動かすと、夜もぐっすり眠れるようになります！
- ・ 体も丈夫になります！

日頃の保育を通して大切にしたいこと 少人数から段階的に自信をつける 家庭的な安心感から自信につなげる



自己肯定感を高める

音楽に体をのせることでより、動きに子どもたちらしさが表れる。

子どもたちらしさを褒めて（高めて）あげることで、自分に自信がうまれ自分を大切にしてあげられるようになる。

特に小規模保育園は保育士の人数が多く、一人ひとりのお子さまに家庭的な保育ができる環境です。

心身共に健康

心：音楽とリズムに気持ち動き心から自由な解放感が得られ楽しいと感じる。

身体：免疫力が付き体が丈夫になる。

目次

家庭とつなぐ
保育園の触れ合い遊びを家庭でも
家庭的な安心感から自信につなげる…7

つぎの園、小学校とつなぐ
リズム遊びや手遊びが
成長に与える影響……11





保育士の
スキンシップ方法が
家庭でも簡単にできる

家庭とつなぐ

0歳から2歳の時期に大切なことは、「スキンシップ」

保育士との触れ合いのしかた（スキンシップ）を家庭でも取り入れて、普段は忙しいお父さん、お母さんと手軽にスキンシップ！

気負わずに手軽にできるスキンシップを紹介します。

温かな、楽しい雰囲気は敏感に感じ取ります。

一緒にいる人が楽しいことが一番大事！ママと、パパが楽しければ子どもたちも自然と笑顔がこぼれます。

子どもたちの音感や運動能力を高めるリズム遊びは日常の保育にあります。

保育士が発達段階に相応しいリズム遊びを取り入れる事で子どもたちの様々な能力の発達が促されます。

(運動能力) (表現力) (協調性や集中力)

0歳～1歳のリズム遊び

- + 0歳から1歳の赤ちゃんとのリズム遊びを楽しむポイントは……「スキンシップ」
- + おとなも赤ちゃんも**思わず**笑顔になれるリズム遊びのコツは
- + 「声をかけながら」
- + 「目と目を合わせながら」

1歳～2歳のリズム遊び

- + 自分から積極的にリズム遊びを楽しめるようになる時期です。年齢にあったリズム遊びで心身の発達を促します。
- + 昨日できなかったことが今日できるようになることがあります。手をたたきながら歩く、動物のまねをするなど複数の動作を同時にすることにも挑戦します。

3歳以上のリズム遊び

- + 運動面でも言語面でももっとも目覚ましい発達がみられるこの時期、たくさんのリズム遊びに夢中になることでしょう。ジャンプやスキップ、片足立ちなど多種多様な動作を取り入れ、全身を使って表現できる楽しさを感じ取ります。
- + 保育士が年齢や発達段階に応じたリズム遊びをうまく取り入れていくことで将来必要とする運動能力の基礎が身に付きます。

小規模保育園から、次の保育園、幼稚園そして小学校へ「つなぐ」根っこを育てます



写真や動画で紹介

玄関に設置したモニターで園内のようすを
スライドショーで紹介！

お迎えの時に当日の園での様子が映し出
されています。

園で楽しそうに過ごしていた様子を見ると
保護者の方も安心し笑顔が増えます。

無料アプリを利用して、手遊びやリズム遊
びを紹介します。





0歳～2歳乳幼児期の

子どもの心と体に
喜びを与える

家庭とつなぐ
つぎの園とつなぐ
小学校へとつなぐ

well-being

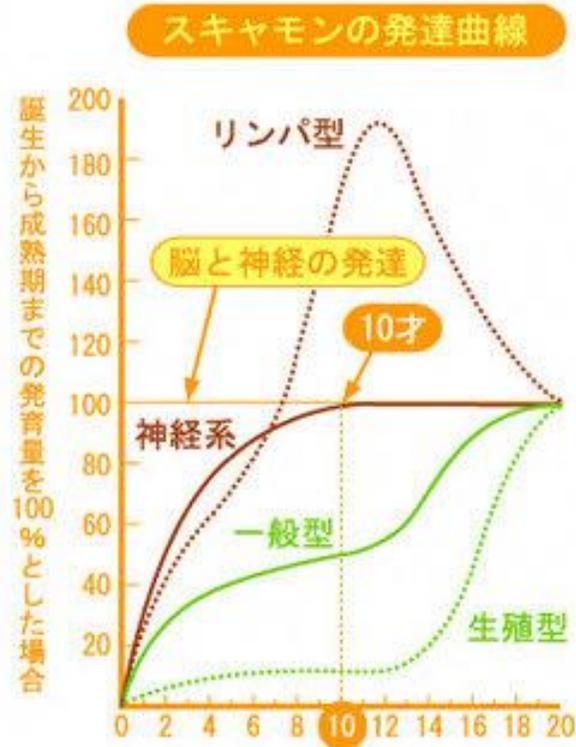
子どもが愉快的音に合わせて身体を動かすことで得られる効果は、基礎体力やリズム感のアップといったフィジカル面のものだけではありません。実は、メンタル面でも様々な効果が期待できるのです。

リズム遊びや手遊びが子どもの成長に与える影響は？

- ・褒められることで自己肯定感が育つ
- ・「見る力」「聴く（聞く）力」が養われる
- ・協調性が身につく！自発的に練習する！
- ・自然と社交性が身につく
- ・表現力が豊かになる
- ・達成感を感じながらも、忍耐力がつく（頑張る力）
- ・脳が刺激されて「頭を切り替える力」が養われる



3歳までの成長率は、人生で一番神経系が発達する時期です。



・左図「スキヤモンの発育曲線」から、3歳までの時期は神経系、リンパ型が人生で一番発達する時期です。

・リンパ型は免疫力を向上させ扁桃、リンパ組織の発達を示します。急激な上昇を見せることから、子の回復力の強さもここで確認できます。

体幹や基礎体力を身に付ける

自由に楽しく体を動かすことで「恥ずかしがり」や「引っ込み思案」から脱却できます。

※想像力の発達やカラダを通じた自己表現ができるようになるそこから自分の意見や考えを伝えたい気持ちが生まれるのです。

創

...想像力から新しいものを「創」りだす力

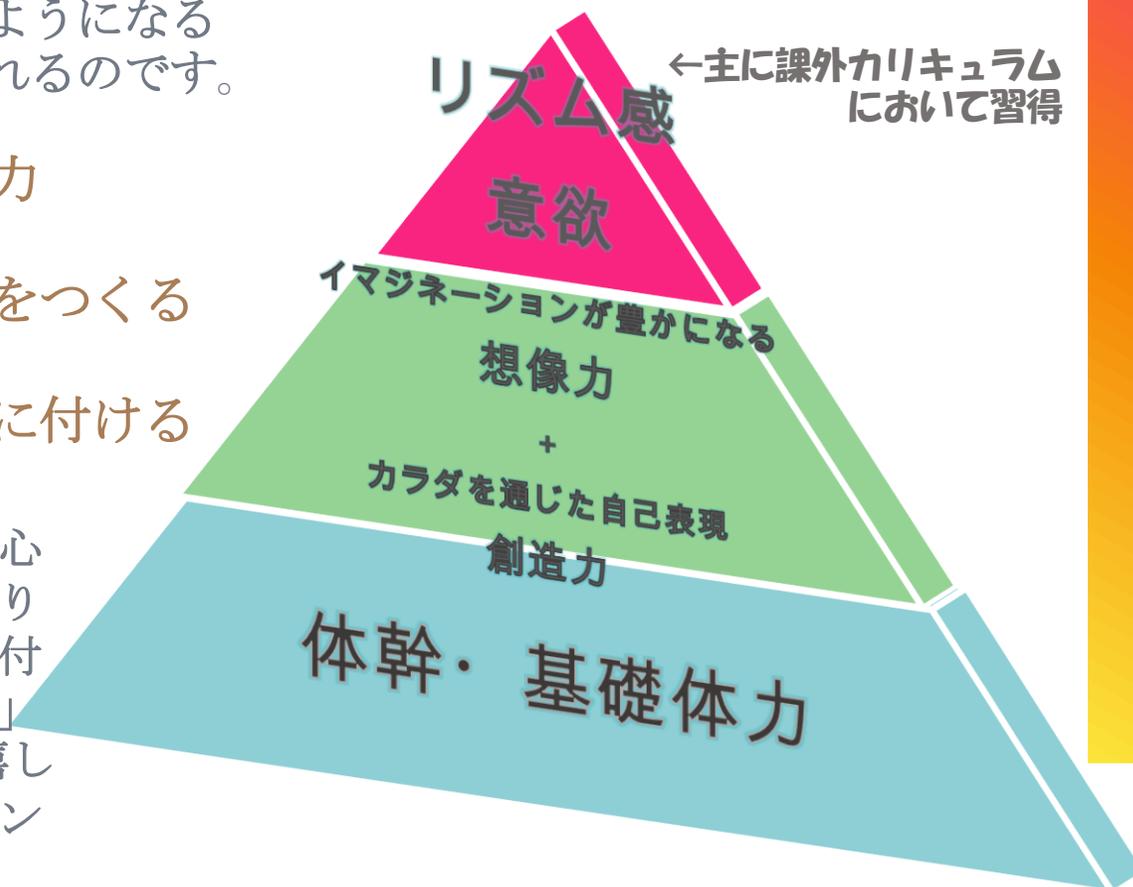
体

...はつらつと成長していくための「体」をつくる

意

...「意」志を伝える強さや「意」欲を身に付ける

「ダンスは身体全体を使います。そのため、身体を中心となる体幹や足腰の筋力が鍛えられます。また、肩回りや股関節など、日常生活では使う機会が少ない四肢の付け根を動かすことで柔軟性を高めることができます。」
楽しく身体を動かすことで体力UPにもつながるとは嬉しいですね。ダンスは、筋力・柔軟性・持久力と、バランス良く子どもの体の発達を促してくれるようです。



乳幼児期からダンスをするメリットは？

- ・小、中学校の授業でダンスは必修であり幼児期からダンスの楽しさを知ることができる。
- ・リズム感がよくなり、身についたリズム感は大人になっても衰えない
- ・自分を表現する場、力をもつ子は成長しても不登校などになる可能性が低い。
- ・成長の土台となる骨格、筋力が自然と育つ。
- ・体を動かして覚えることの楽しさを学べる。
- ・表現力、基礎体力、集中力がアップする

**0歳から3歳未満の成長著しい時期にこのような経験をすることは
(三つ子の魂百までも) これからの長い人生において、
根っことなり、大事な土台となります！**

リズム遊びを通して心と体にもたらす効果

音楽、リズム、手遊びの心理的効果

心が解放される

音楽が流れそこに身体を預けることによってコチコチに固まっていた心が開放され、気が付いたときには「気持ちいい」という感覚に。

発散できる

人との繋がりが心を元気にしてくれて、その仲間たちと共有することにより落ち込んでいた気分、ストレスを発散することができます。

脳に刺激を与える

踊りは感情や運動感覚、音楽等脳の異なる部分へ刺激を同時に与えることができます。また精神面にも刺激を与え、近年、ダンスが脳に良い影響を与えることがよく知られており、児童の発達支援や認知能力を上げる効果もあると言われています。ある研究では脳の消耗を遅らせることがわかり、いわゆる脳を守ってくれているというのです。

まとめ



0歳から2歳の乳幼児期に大切なのは「スキンシップ」です。忙しいお家の方に代わって日中は保育士が年齢や発達段階に応じた遊びをうまく取り入れることが大切と考えています。保育園での取り組みを家庭にもお伝えすることが、私たちが目指す「つなぐ」保育です。さらに、次の保育園や小学校へと繋がります。

普段仕事をしている保護者の方が、手軽に行えるスキンシップを伝え、お子様の健やかな成長をお助けしたいと考えています。その一つが、ふれあい遊びです。ハミングやわらべ歌、ヒップホップ音楽のリズムに思わず身体が動き、笑顔がこぼれます。

室内の活動が増えましたが、リズム遊びを取り入れることで、運動能力、表現力、協調性や集中力が養われ、子どもたちの大切な可能性がひろがり、未来につながることを願っています。



ありがとうございます