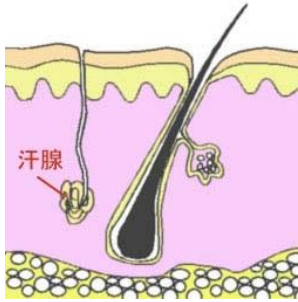


脳や体を育てる遊び

	外遊び	室内遊び	テレビ・DVD・スマホ
脳	<p>走る、ジャンプ、投げる 引っ張る、運ぶ、押す、積む ぶら下がる、階段の上り下り</p> <p>脳全体をバランスよく使う 特に前頭葉を使う</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★自分で考える力(思考力)、創造性が育つ ★自分の意志で体を動かす運動領域が育つ 	<p>工作(はさみやのり等を使う) お絵描き(クレヨン、鉛筆) お人形遊び、おままごと、ごっこ遊び、読み聞かせ等</p> <p>道具は指先を使い前頭葉を刺激</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★自分で考える力(思考力)、創造性が育つ ★コミュニケーション、感情の理解が育つ 	<p>ものを見るときは後頭葉、音を聞くとときは側頭葉が働く その他のところはほとんど働いていない</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★知る、覚える能力が主として育つ ★運動野(前頭葉)の刺激が減ることですらった姿勢になりやすい
目	<p>遠くや近くのものを見る (虫や鳥、車、飛行機をみる 転がるボールを追う)</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★動体視力が育つ (動くものを正確に見る力) ★危険を避ける力、スポーツを楽しむ力になる 	<p>積み重ねる、組み立てる (積み木、ブロックなど)</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★空間認知、立体構成力が育つ 	<p>画面を見続ける(一定距離・一定方向)のために一部の目の筋肉が緊張している</p> <p>↓</p> <p>目の筋肉が疲れて固くなる</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★動くものを見る(遠近)視力が育たない
皮膚	<p>しっかり汗をかくことで汗腺の開閉が良くなる</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★体温の調節がうまくできるようになる(3歳までに完成) ★風邪をひきにくくなる 		<p>家の中で冷暖房の行き届いた環境にいると汗腺の開閉がうまくできない</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ★熱中症、低体温になりやすい

実際に体験する(見る・触る・嗅ぐ・聞く)ことが脳や体の発達を促します。天気がいい日は外に出て遊んだり、散歩を楽しみましょう。室内遊びも指や手を使う遊びがお勧めです。窓からの景色を絵に書いたり、絵本を読み聞かせてあげましょう。