

5 - 1 健康の指導：健康な身体をつくるための活動

幼児期に大切なことは、健康で安全な生活を送ることができるように、必要な生活習慣を身につけたり、身体を動かす活動に取り組んだりできるようになることです。生活習慣を身につけて清潔を保つことが健康の維持につながり、身体を動かして運動能力や感覚機能を高めていくことが、思いがけない場面に遭遇したときに、瞬時に対応できる動きや体力を発揮して危険を回避することに役立つのです。

生活習慣を身につける

生活習慣を身につけることは、健康で安全な生活に必要な習慣を身につけ、豊かな社会生活を営む基礎を培うことです。幼稚園という集団生活の場で、十分に心や身体を使って活動しながら、幼児期に必要な生活習慣を身につけることを通して、自分のことが自分で出来るという自立心が育ち、仲間とともに心地よい生活するために必要な習慣が分かり、社会生活の基礎が培われます。

教育的意義

- ・ 豊かな人間関係のもととなる、朝・昼・晩・出会い・別れ・謝り・感謝の礼などのあいさつの意味を知る。
- ・ 生活習慣が身につくことで、幼児期に必要な健康的な心身の発達が図られる。
- ・ 幼稚園生活や家庭生活を通して繰り返し行うことで、習慣として身につけていく。
- ・ 自分のことが自分でできるという自立心が育つ。
- ・ 生活習慣を身につけて行動することは、清潔で安全な生活につながることを知る。
- ・ みんなで気持ちよく生活するためには、生活習慣を守らなければならないことに気付く。
- ・ 生活習慣を身につけて行動できるようになることから、自律性が高められ、自立心が育っていく。

生活習慣を身につける活動

<あいさつ>

あいさつは、コミュニケーションの始まりです。

あいさつの方法は国によって異なりますが、笑顔で心を込めてあいさつを交わすことが、人とのかわりが生まれる元となることには変わりないでしょう。

教師は朝のあいさつをかわしながら、一人一人の顔や身体を見て、その日の体調や気持ちの状態を把握していきます。

<手洗い>

健康な生活を営むために必要な習慣です。

衛生観念を持って伝染病などから身を守るためには、日常的に清潔にすることが必要です。

手洗いは、有害な菌の進入を防ぎます。

石鹸を使って手の甲、指の間、爪の先などをていねいに洗うことが大切です。



<うがい>

外から帰った時やほこりのある場所から戻って来た時などには、特にていねいに行います。

うがいは、風邪の予防にもなることを知らせます。

食後は「ぶくぶくうがい」のどの奥には「がらがらうがい」などと具体的に楽しく教えましょう。



トイレ

基本的にはみんなで使う場所です。

後で使う人のことを考えてきれいに使うように指導します。

トイレは暗く汚い場所という印象がありますので、明るい絵を貼る、小さな花を飾るなどして、明るく気持ちよい環境になるように工夫しています。



所持品の始末

自分の持ち物や履物を、決められた所定の場所に片付けるという「所持品の始末」は、自分のことは自分である「自立」の一步であります。

幼稚園という集団の場で、自分の場所があり、整理整頓することで、集団の中での個人の生活の仕方を学ぶことにもなります。

名前や印などを貼って分かりやすい工夫をし、個人の場所としてお互いに尊重しあうことが大切です。

後片付け

「準備」には活動への期待感があり、「活動」は楽しく、面白く、夢中になりますが、「後片付け」には、なかなか興味をもてないのです。

しかし、次に活動する人や、次に活動する時のために、活動の締めくくりとして片付けることを指導することが大切です。

ごみの始末

ごみの始末をしたり、保育室の掃除をしたりすることによって、きれいになった場所で生活する心地よさを味わっていきます。



< 休息 >

休息は、身体を動かして遊ぶ子どもたちにとっては必要な時間です。活動の合間には休息をとる時間を確保しておくことが必要です。

また、汗をかいたら拭く、衣服の調節をする、水分の補給をすることなど、みんなで一緒に生活しながら自分の身体の様子に気づかせていくことも大事なことです。

留意点

- ・ 生活習慣は、健康で安全に生活する力が身につくように指導していきませんが、国や地方によって、文化・風習・価値観・社会環境などの違いがあることも知らせていきましょう。
- ・ 様々な場面における生活習慣を、子ども自身が必要であると実感できるように指導していきましょう。
- ・ 子ども一人一人の発達や生活経験の違いを理解して、じっくりと時間をかけていくことも必要です。
- ・ 教師自身がさわやかにあいさつをすることで、誠意を言葉と行動で伝えていくことの大切さを知らせていきましょう。
- ・ 手洗い場の高さや石けんの置き場所などは、子どもの使いやすいように配慮しておきましょう。
- ・ トイレの使用を嫌がったり、一人でトイレに行くことを不安に感じたりする子どもには、あせらずに対応して、保護者と連絡を取り合いながら丁寧に指導していきましょう。
- ・ どんな活動にも、活動の前には「準備」があり、活動した後には必ず「片づけ」があることを知らせていきましょう。

活動の応用またはヒント

- ・ トイレは、国によって様式も使用法も違います。その国の使い方に合わせて、子どもへの指導の方法も考えていくことが必要です。
- ・ トイレを使用するときの位置を足型で示すなど工夫し、子どもの年齢に即して、分かりやすい指導の仕方を考えて、清潔に使用できるように配慮します。
- ・ 子どもが十分に活動し遊んだあとでは、満足感や達成感を得て、片付けにも積極的に取り組みます。十分に遊ぶ時間が確保できるように保育時間の配分を考えるのもいいでしょう。
- ・ ごみ箱に分かりやすい印を付けて、「燃えるごみ」「燃えないごみ」の分別をしながら、環境を守る大切さの気づきにつなげていくこともできます。
- ・ 棚や引き出しは、子ども自身が出し入れできるように、中に入っている物や数量を明記しておくのもいいでしょう。
- ・ 自分の持ち物をいれる場所には、名前やしるしをつけるなど工夫し、個人の場所として尊重しあいながら整理整頓がしやすいようにしましょう。

運動を通して感覚機能を身につける

幼児期は身体諸機能が著しく発達する時期です。子どもは遊びの中で自発的に様々な環境にかかわり、その時期に発達していく身体的機能を使って活動すると言われています。さらに、幼児は興味・関心をもって日々の遊びに取り組み、能力に応じて全身を使って活動することにより、身体を動かす心地よさや楽しさを味わい、しなやかな心の働きや身体の発達を体得していきます。しかし、筋肉運動の調整などはまだ完全ではありません。このために、遊びの中で身体全体を使って走ったり、登ったり、跳んだり、手を伸ばしたり、つかんだりといった活動を取り入れていくことも大切になるのです。幼稚園では、子どもの生活のリズムに沿った生活を展開しながら、室内遊びと戸外遊びを組み合わせる指導計画に入れるなどして、動と静、緊張感と開放感、活動と休息などの調和を保ちつつ、健康な身体を作る活動や生活を重視していきます。

教育的意義

- ・山滑り : 身体全体を使って斜面を登ったり体のバランスをとって滑ったりして快感や成就感を味わう。
- ・なわとび: 「やってみたい」「次は10回跳びたい」など、意欲や自分なりの目標をもって取り組む。
手足の協応動作を体得しながら、繰り返し跳ぶことでやり遂げた満足感を味わう。
- ・竹馬 : 気持ちを集中し身体のバランスを保ちながら、自由に歩けるようになった満足感を味わうとともに、平衡感覚を培っていく。
- ・ブランコ: 足でこぐ力や体全体を使っての屈伸、平衡感覚などを駆使しながら、空中にいる時のリズムカルな動きやスピード感、快感を味わう。
- ・うんてい: 両手でのぶらさがり、身体の揺さぶり、高さの感覚などに慣れながら、移動時の筋力や瞬発力をつけていく。
終わりまで頑張ろうとする意欲、繰り返し挑戦し達成した自信、満足感をもつ。

山 滑 り

はじめは怖がっていた幼児も他の幼児が楽しそうにしているのを見たり方法を確かめたりして「やってみよう」という気持ちがわいていきます。

子どもの目線で見るとかなりの高さですが、目測で「やれる」という思いがあるときは気持ちを集中して勇気を出して思い切り滑って楽しんでいます。

な わ と び

三つ編みの方法を教えてもらって、楽しみながらで自分たちで作ります。

ひもの長さは両手を広げて持って、子どもの足元から肩に届く位がいいでしょう。



子どもが興味をもった時、何時でも取り組めるように自分の名前や印がある所に子ども自身で掛けます。

目標をもってやり方を工夫したり何度も挑戦したりして取り組んでいます。



竹馬

安全な場所を確保します。

最初は低い位置の足乗せがある竹馬を選び、バランスが取りやすいように、台を利用して竹馬に乗ります。

歩き始めは教師に支えてもらって平衡感覚や歩き方のコツを体で覚え安心感をもって歩けるようになります。



上達すると、足乗せ位置が段々と高くなってバランスを保って歩き、自信や成就感もてるようになります。

ブランコ

タイヤブランコを友達に押してもらい、揺れる心地よさを味わっています。

柵や植え込みで囲うなどして、揺れているブランコに近づかないように、安全に遊ぶ方法を気付かせることも大切です。



うんてい



身体や足を揺さぶり、一つずつ又は一つおきに渡ります。

また、上にのったり、ぶらさがったり、ぐるりと回ったりします。

大勢で利用する場合は、子どもの動線がからまないように同一方向に渡るようにします。

清潔消毒

怪我をしたら消毒をします。

「痛かったね」と、子どもの気持ちに共感しながら処置をし、また元気を取り戻して遊ぶように援助します。

留意点

- ・ 子どもが主体的に、かつ、安全に行動して遊ぶためには、子ども自身が場の状況に応じて機敏に身体を動かし、危険を察知できるように体験を通して身に付けていくようにします。子どもの動線に配慮した場の設定や遊具の配置などを工夫します。
- ・ 遊具は危険な箇所はないか、教師が実際にのってみるなどして、毎日点検し、壊れているところが見つかったらすぐに修理します。
- ・ 子ども自身が、自分の身体に関心を持ち大切にしようという気持ちをもつように、適度な休息をとったり、汗をかいたら着替えたりするなどの働きかけも大切にします。
- ・ ある程度できるようになったら、もう少し難しい動きに挑戦してみるように働きかけていきましょう。
- ・ 子どもが自信をもって活動に取り組めるように、時には教師が遊びの方法を示したり、励ましたりして、身体諸機能の発達を促すように指導していくことも大切です。

活動の応用またはヒント

- ・ 健康な身体を作る活動は上記以外にもかけっこ・リレー・鬼ごっこ・ボールを使った遊び・リズム遊びなど様々あります。
- ・ 子どもの発達や能力を考慮して遊びの中に取り入れていきます。子どもが興味をもって取り組めるよう、それぞれの地域の実情に合った活動を展開していきましょう。
- ・ 固定遊具がなくても、太い木を利用して遊べます。

例) 木に登る、ぶらさがる、逃げる・隠れるなどして、ジャングルジムの代わりにする。

枝にロ-プを結んで、ブランコを作る。

木々の間にロープを上下2本渡して綱渡りをする。(間隔は1.5m位。下のロープは足で伝い歩き、上のロープは手で持って渡ります。ロ-プが揺れるので、ますます面白く挑戦する意欲が増します。)

- ・ 得意な子どもが、他の子どもを応援したり、教えてあげたりして、その活動を広げていくきっかけにしてもよいでしょう。