

くまのこだより No.1



雪の降る季節となり、寒さがだんだんと増してきました。

この時期は、風邪もひきやすくなります。

風邪に負けない体をつくるには、体力づくりが一番です！

小学校でも毎年この時期は、なわとびが体育の授業でとりいれられます。

お子さまたちはじょうずにとぶことができますか？

みどりのくまさんでは、ひとりでなわとびがとべるように

セラピーにとりいれる子が増えています。

今回は、なわとびをがんばっているお友だちとそのやり方を紹介しますね ☺

① ジャンプの練習と感覚をつかもう！

1. 「せーの、ジャンプ！」という合図で、その場でジャンプ
(この時、前に出てしまうお子さまが多いので、
真下に着地できるように、足のマークを下に置いてあります。)
2. ジャンプのタイミングで大人が子どもの下にロープをくぐらせませす
3. 「せーの、1・2・3…」のかけ声で、連続でとべるように縄をまわしてあげます

② 大なわから1人とびへ！

1. 大なわを使い、縄が下りてくる方向を向いてジャンプさせます
2. 1人用のなわとびの片方は子どもが、もう片方は大人が持ってとびます
3. 両手でなわとびを持ち、とびます
(この時、1回とんだだけで止まらないように、すぐもう1回腕をまわすよう補助します。)

なわとびに挑戦しているSくん



ほめ方とタイミング

よいところを認められ、ほめられると子どもたちはさらに努力し、その子のよいところがどんだんのびていきます。そして、何か一つのびてくると、それが自信になり、ほかのところにもよい影響を及ぼします。わるいところを注意するのではなく、よいところをのばすことにより、わるいところもよい方向にもっていく事ができるのです。

1日に何回でも子どもをほめましょう♪

しかし、ほめ方には工夫が必要です。ほかの子と比較したり、結果のみをほめるのではなく、プロセスや努力をほめるのです。また、ほめるときはいいことをした瞬間ほめるのです。「昨日の～よかったよ」や、「さっきの～じょうずだったね」では、時間の感覚の弱い子どもにはほめられているという実感を得ることが出来ません。子どもは常に何かをがんばっています。たくさんほめて、自己肯定感を高めてあげましょう。

