



# ★ くれよん おうちチャレンジ① ★

くれよんからのメール配信

## ☆ 毎日チャレンジ

《日付を指で表そう》

家族のお手本を見たり、介助してもらいながら「今日の日付」を指で表してみましょう！

## ☆ 親子で歌おう♪

《 ちょうちょう 》

♪ちょうちょう ちょうちょう 菜の葉にとまれ 菜の葉に飽(あ)いたら 桜にとまれ  
桜の花の 花から花へ とまれよ あそべ あそべよとまれ  
♪手をちょうちょうの形にして、「ママにとまれ」や「赤(い物)にとまれ」など  
アレンジしてピタッととまりに行っても楽しいですよ！



## ☆ プログラム

《 手先を動かそう 》

ねらい: 物をつまんだり・ひっぱったり等、手指を上手に使う力を「巧緻性(こうちせい)」といいます。指先は「第2の脳」と言われるほど、神経が集中しているので、幼児期に巧緻性を育むことは色々な作業(ボタン、折り紙、食具など)が上手になるだけでなく、脳に刺激を促すことにも繋がります。積み重ねが大切なので、毎日ちょっとでよいので、家族で取り組んでみてください。

**★振ってみよう★** 物を持ち続けて上下左右に動かす(手の操作)

Step 1 歌に合わせてタオルを振り回してみよう！(片手→両手)

Step 2 サラダ作りのお手伝いでドレッシングを振ろう！(瓶は太いから持ち続けるのは大変だよ)

**★つまんでみよう★** 指でつまんで離す(手指の操作、視覚認知)

Step 1 ゴミをゴミ箱に捨てよう！(ゴミ箱まで落とさず持っていけるかな？)

Step 2 お菓子をつまんで、お皿に移そう！(落とさないように崩さないようにつまめるかな？)

Step 3 お金を貯金箱に入れよう！(小さな穴に入れられるかな？)

Step up 箸でつまんでお皿に移そう

お箸の練習を始めたときには「約2cm角に切ったキッチンスポンジ」がオススメです。滑りにくく、小さな力で持ち続けられるので、つまめた達成感や自信に繋がります。

**★ちぎってみよう★** つまんで持ち続けて、手首を前後左右にひねる(手の操作、視覚認知、方向性の理解)

Step 1 サラダ作りのお手伝いでレタスをちぎろう！(手首を前後に動かせるかな？)

Step 2 こんにやくをちぎろう！(指にぐっと力を入れて引っばれるかな？)

おすすめの絵本 ~なじみのあるお話です。絵本を読み聞かせるように言葉にしてみましょう~

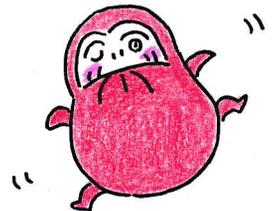
★だるまさんが★ 作 かがくい ひろし 出版社 フロンズ社

♪だるまさんが どてっ だるまさんが びろーん

だるまさんが ぷしゅー だるまさんが ぷっ

だるまさんが にこっ(´▽`)

「右から揺れるよー」など身体を揺らしながら楽しんでもいいですね♪



お家の中で身体を大きく動かす運動はちょっと大変だけど、手指を動かすことなら簡単なので、お家時間で巧緻性を育みましょう。

