

## 芝生で遊ぼう 5月

「 はだしって、きもちいい 」(体づくり)



### ○ この時期の特徴

- ・ 次第に日差しが強くなり、芝生も葉を伸ばし始めます。新芽の柔らかな感触を足の裏で感じながら、幼児たちは、力いっぱい走ります。疲れた時に寝転がったり、座ったりできるのも大変うれしい環境です。

### ○ 効果

- ・ 日中は、気温が上がり、水を使った遊びも増えてきました。芝生の新芽は、水分を含み、柔らかく、少しひんやりとした感触は、とても心地よく感じます。

はだしで遊ぶことに抵抗のある幼児も友達の様子を見ながら、一緒に走り始めます。足の裏に刺激を受けながら体を動かすことは、土踏まずの形成を促進し、バランスのとれた体づくりに役立ちます。