

散歩

子どもの成長にとって大切な外遊びの一つに散歩があります。春は外遊びをするには最適な季節です。心地よい風を感じながら、春を探しに親子で散歩に出かけてみませんか。

【散歩の準備】

子どもの足のサイズにあった靴、帽子、温度調節ができる服装、汗拭きタオル、水筒などの準備をしましょう。また、交通量の少ない安全なコースを選びましょう。

【散歩の速さ】

子どもの歩調に合わせて、手をつないでゆっくりと歩きましょう。その為、時間や気持ちに余裕がある時に出かけましょう。

【散歩をする良さとは】

●子どもの五感を刺激する

花やアリの行列をみたり、乗り物の音を聞いたりなど、家の中では得られない刺激が外には沢山あります。

●ほど良い全身運動

歩く以外にも、少しの段差や坂道を登ったり、ジャンプをしたりさまざまな運動機能を使います。

●語彙力を高める

子どもが指さしや立ち止まった時に子どもの目線に合わせて「飛行機が飛んでいるね」「きれいなお花だね」「葉っぱがゆらゆら揺れているね」など子どもの興味や関心を代弁してあげましょう。散歩をすることで自然と親子の会話も増えていきます。

●交通ルールを学び、社会性も育つ

「赤信号は止まれ」「歩く時は右側」などの交通ルールや、出会った人に「こんにちわ」「さようなら」などの挨拶も教えていきましょう。

普段何気なく通る道でも、子どものペースに合わせた散歩は、新たな発見や気づきがいっぱいです。まずは、短い距離からはじめてみましょう。

●問い合わせ先

つどいの広場つくしのこ ☎ (408) 7776

