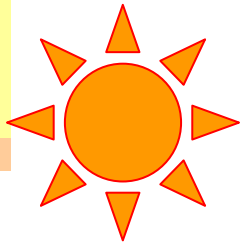
幼児だより

7月・8月号



みなさん、こんにちは♪
暑い日が続いていますね。梅雨が終われば夏がやってきます(*^_^*)
スイカにかき氷、海に山…＊
なんといっても、水泳が一番似合う季節ですね!
夏休みも、もうすぐそこ！！やっぱり夏っていいですね。
楽しく元気に今年の夏をエンジョイしましょう♪

子供の運動機能・足の発達

2歳児

歩く・走る
転ぶことなく上手に歩けます。最初の頃はドタバタした格好で走りますが、だんだん腕を振りながら走れるようになります。

跳ぶ
腰を落として両足跳びや高い所から飛び降りることができます。

バランス
片足をあげて、バランスをとることができます。

3歳児

歩く・走る
片足を一瞬上げて一回跳び、両足を開いて止まる「ケン・パー」ができます。

跳ぶ
ケンケンができます。ブランコに立ってこぐこともできます。

バランス
平均台の上に乗ってバランスがとれるようになります。

4歳児

歩く・走る
曲線に沿って走ったり、走りながら方向転換ができるようになります。

跳ぶ
「ケンケン・パー」がリズムに合わせてできるようになります。

バランス
平均台の上に乗って、両手でバランスをとりながら、足を交互に出して渡れるようになります。

幼児クラスには、毎月の目標があるんです

7月のクラス目標はこれッ♪

ペンギンクラス
☆ヘルパーを付けて浮く感覚を知る☆

アシカクラス
☆自分から進んでシャワーにかかれる☆
☆水に浮いてキックを打ちながら移動することができる☆

イルカクラス
☆様々な遊びを組み合わせながら徐々に顔付けができる☆

クジラクラス
☆ヘルパーを外して浮くことに慣れる

8月のクラス目標はこれッ♪

ペンギンクラス
☆洗顔が出来るように自分から進んでシャワーで遊べる☆

アシカクラス
☆水中へ飛び込むことに徐々に慣れる☆

イルカクラス
☆出来ることから実施し、自信をつける☆

クジラクラス
☆徐々に水中に潜って遊ぶことができる☆

お子様の目標を知ることで、
授業がもっと楽しくなる!

夏バテ対策

水分補給はこまめにとる

外出する時は帽子をかぶる

１日３食バランスの良い食事をとる
特に、夏野菜や果物などに含まれるビタミンやミネラルは疲労回復に良い。
また、豚肉やうなぎなどに含まれるビタミンBも疲労回復に良い。

適度な運動をして汗をかき、新陳代謝をあげる

身体と脳を育てる

身長・体重・胸囲・骨格・筋肉・そして脳は、生後１ヶ月から４歳の間に最も急速に発達します。運動を身につけていく上でもっとも適した時期（ゴールデン・エイジ）は３回あります。その第一期がまさに今!
この身体の基本が作られる幼児期に全身を動かすことで、強い骨格や筋肉が作られ、脳は刺激を受けることにより、発達していきます。
全身運動と言われる水泳も、その効果は期待できます。プールで楽しく遊びながら、色々な事を身につけて丈夫な身体を作りましょう!!

楽しい夏にする為、参考にしてみて下さい♪