

ポイント② 体を動かす遊びで運動不足を解消しましょう。

運動不足の予防に毎日30分以上の運動(次の日に疲れが残らない程度)をしましょう。運動遊びは生活リズムを整えたり、集中力向上などにも効果があるとされています。

【運動遊びの紹介 ①水遊び】



水は変化しやすく体の動きを感じやすいため集中して楽しめます。



苦手な場合はゴーグルをつけたり、お風呂から始める事もおススメです。

【運動遊びの紹介 ②おうちアスレチック】

家の中を色々な動き方で競争します。

廊下はハイハイ⇒リビングをジャンプで1周⇒畳の縁で綱渡り⇒階段をのぼってゴール！

様々な姿勢で動くことでバランスよく筋力が育ち体の使い方が上達します。



※ 運動あそびのアイデアはスポーツ庁の「子供の運動あそび応援サイト

(https://www.mext.go.jp/sports/bmenu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)等で紹介されています。

ポイント③ 目と体を動かす遊びで

リフレッシュと集中力アップ！

IT機器の長時間の利用は視力低下や姿勢不良、発達の遅れや生活習慣の乱れなどにつながります。

【すきま時間に取り入れて集中力向上】

①目の体操:近くと遠くを交互に見る、外の景色を見る等。

②目と体を使う:サッカー、キャッチボール、かるた取り等。



③プリント教材:点つなぎや間違い探し等
(ぶりんときつず <https://print-kids.net/> 等)

ポイント④ やる気にさせる

言葉かけと集中できる環境づくり

伝えるコツ:

- ①注意をひく
- ②出来るだけ短い言葉で
- ③具体的なことを一つ
- ④写真やイラストを見せて

行動を促すコツ:

- ①予定表等を見せて
- ②近づいて
- ③具体的に穏やかに
- ④淡々と繰り返す
- ⑤出来たら褒める



環境を整える: パーテーションやノイズキャンセリングイヤフォン等を利用しましょう。

出来そうなことから少しずつ取り入れて お休みを楽しく家族で過ごしましょう！

引用文献を含む詳しい情報はこちら⇒

群馬県作業療法士会 発達支援推進グループ

