# ゆめ組の子どもの身体発達について

乳児保育

　生まれてから今日まで、日々たくさんの成長を見せてくれる子どもたち。
乳幼児期の中でも、ゆめ組さんの子どもの成長は著しく、今後の心身の成長に関わる重要な基礎を育てる時期です。保育所でも、一人一人の「今の姿」と今後を見据えた「これからの姿」を大切にした保育を心がけているところです。そこで、今回は職員が研修で学んできた乳児期の子どもの発達と関わりについてお知らせします。

## ☘ 身体にたくさん触ってほしいな ☘

　赤ちゃんは、まず大人に身体を触ってもらうことで、自分の身体を理解していきます。そのため、信頼する大人との触れ合いは、子どもの心の発達だけでなく身体的発達にも大切な要素です。お風呂上がりなど子どもの身体を触る際に「ここは足だね」「これは指だよ」など身体についての声かけをすることで、子どもも自然と自分の身体のつくりを知っていくことができますよ。

「あたま・かた・ひざ・ぽん」の曲に合わせて子どもの全身を触ってあげる触れ合い遊びもおすすめです♫

## ☘ 身体を自由に動かしたいな ☘

　赤ちゃんは手足をバタバタと動かし、様々なものに触れ、その結果自分の手足の存在にも気づき、自由に動かすことができるようになります。この時期に手足や身体を自由に動かせる時間が短すぎると、身体の関節が硬くなったり、首や背中の筋肉の発達を妨げてしまったりすることがあります。抱っこ紐やバウンサーなどを長時間使用したあとは、自由に動ける場を設け赤ちゃんの身体をほぐす時間を意識的につくる工夫をすることが大切です。

　日常のふとした場面で、「今この子は身体の〇〇を使っているのだな」「この動きをさせてあげたい」という視点をもつだけで、子どもの姿の捉え方、接し方は変わるかもしれません。私たち保育者も「今」しか見られない子どもの成長を大切にし、保護者のみなさまと共有していけたらと思います。

## ☘ たくさんモグモグ食べたいな ☘

　離乳食期になると、子どもは「もぐもぐ」と顎を動かして食事をします。保育所では、口腔機能の発達を促すため、一人一人の発達にあった食物の形状で給食を提供しています。また、咀嚼をするためには、食事中の姿勢が大切です。背筋を伸ばし、足を地面につけ、力が入る正しい姿勢をとることで上手な嚥下、咀嚼をすることができます。お子さんは食事中、背筋を伸ばして座っていますか？両足が床についていますか？保育所では、どの年齢でも子ども達に「グー（お腹と机の間にこぶし分の隙間をあける）・ピタ（両足を床につける）・ピン（背筋を伸ばす）」の姿勢を伝えています。この正しい姿勢を維持するためには、「体幹」が必要です。体幹が育つことで、姿勢がよくなるだけでなく、転倒しづらい丈夫な体をつくることができるとされています。赤ちゃんの体幹を育てるために、重要な動きの一つが「はいはい」です。そのため、歩き始めた子ども達も自然と「はいはい」の姿勢がとれるような遊びを保育に取り入れているところです。

体幹がしっかり鍛えられる

## 「はいはい」をたくさんしよう

遊ぶ・食べる・寝る（呼吸をしっかりする）ためには「体幹」が必要！

大人も一緒に「はいはい」をして追いかけっこ遊びをするのも楽しいですよ♪