

幼児期の運動 遊びの中の体力づくり

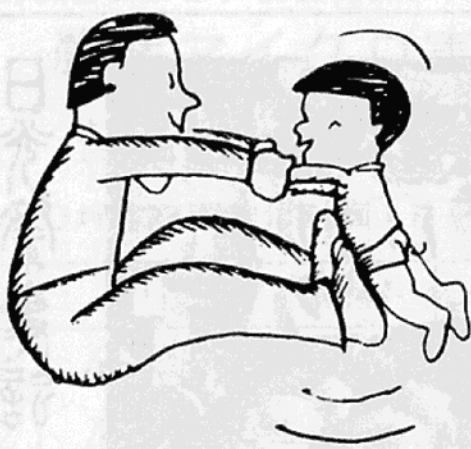
新学期をひかえて、子供たちに運動への興味を持たせることがまず大切です。最近では中高年の体力づくりブームが高まっていますので、これをチャンスに親子そろって運動や体操を始めましょう。



■山登りゲーム

お父さんが山になって、子供が登山するというゲーム。父子が立って両手をつなぎ、子供がお父さ

親は足を伸ばしてすわり、その上に子供も足を伸ばし、向かい合っ



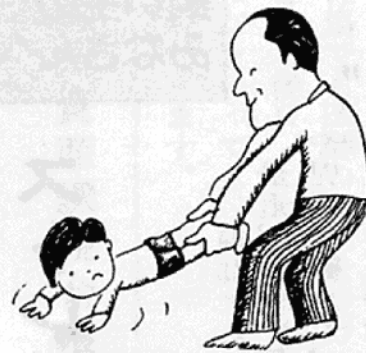
■ふねこぎ

親が仰向けに寝て両足をあげ、足の上に子供のおなかを当てて静かにあげます。初めは親子が手をつなぎ合っ

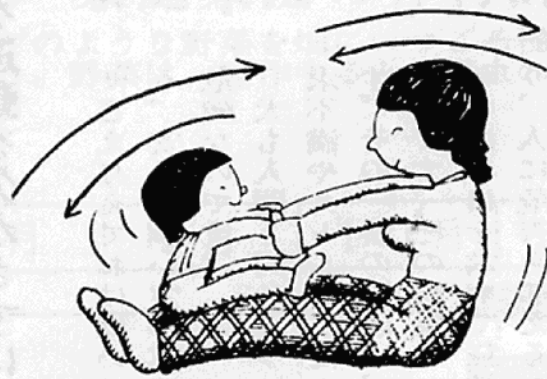
また、内耳の病気の症状は、内耳の二つの機能である聴覚と平衡感覚の障害によるもので、一般に耳なりと難聴、めまいと平衡感覚障害の四つです。これら内耳の病気のうち、細菌やウイルスの感染によるものが内耳炎です。めまいや耳なりがし、聴力も低下します。必ず医師の診察を受けてください。

親子でつくる健康な体

■手押し車
子供に腕立て伏せの姿勢をとらせ



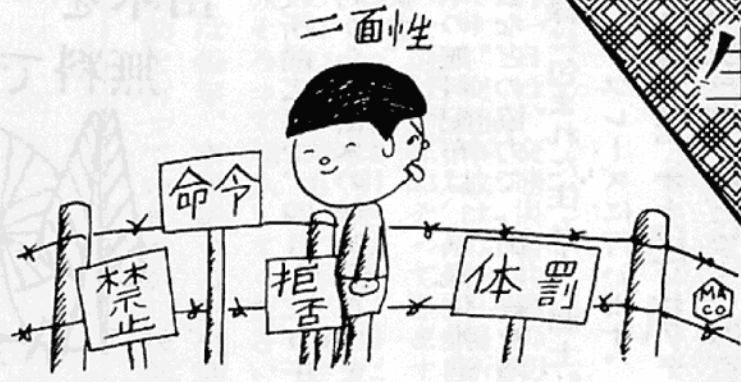
■飛行機



繰り返します。ちようど舟のオールをこいでいるようなかっこうになります。

としかられ、時には体罰をも加えられるということになると、親の前では、服従的で素直な「よい子」になろうとします。自我をおさえ、主張をかくし、悪くすると二面性をもった性格にならないとも限りません。

本当の意味での「適応」にならないばかりか「習慣づけ」に大切な自主性も育ちません。親が子供をしかつたり、世話をやいたりする場合、あくまでも子供の自主的な行動を促す程度にとどめるほうが、しつけのコツといえるでしょう。



生

二面性