

足育ってご存知ですか?!

* 足育とは、足の指や足の裏を鍛える活動を取り入れることです☆

ここ数年子ども達と一緒に遊んでいる中で「転びやすいな～」「裸足で芝生や小石の上を歩きたがらないな～」「足がもつれることがあるな～」と感じる場面があり「どうしてだろう?」という疑問だけで答えが見つからないまま時間だけが過ぎていました…

そんな時に見つけたのが「足育」という言葉でした☆

足裏の感覚神経を通して五感を刺激すると脳の発達を促すことができる!という内容を見つけ保育園では裸足保育を行っているので、遊びの中で楽しみながら子ども達の足裏を刺激するにはどうすればいいのか…?考えた結果たどり着いたのが「平均台」でした☆

平均台は五感を刺激したり、バランス感覚を養う遊びの一つです☆

また、福住ルームでは園庭に天然芝が生えているので、その上を裸足で歩くことでもいい刺激を受けることが出来ています☆

* 五感が発達すると… *

1. 自分の意見を相手に上手に伝えられる☆
2. 問題や変化に対応できる力がつく☆
3. 相手を思いやることができる☆
4. 自分で考えたことを形にできる☆
5. 危険回避や危機予測ができる☆



どう組さんになると、一人でバランスを取りながら、歩くことが出来るようになる子がいます♪



芝生の上は水遊びや散水、砂遊びなどの時に裸足で歩いています!初夏の歩き始めや、ひよこ組さんは抵抗がある子もありますが、次第に平気で歩けるようになっていきます☆

平均台は初め、乗ることも怖いようですが、慣れれば片手を支えてもらうだけで歩けるようになっていきます☆



水遊びの時には「くすぐった～い!」といいながら芝生の上を歩き、芝生にお水をあげてくれるお友だちもいますよ♡(笑)

