

新年がスタートしたと思ったらあっという間に1月も終わろうとしています。
2月は一年で最も寒い時期ではありますが、暦のうえでは春を迎えます。
こども達の毎日の成長を感じながら、一日一日を大切に過ごしたいものです。
今回は口まわりの発達を促す運動あそびを紹介します。



口のまわりの発達をうながすあそび

口を上手に動かすためには、「舌・口唇（こうしん）・下あごを協調して動かす」ことが大切です。
たとえばコップで水を飲むときには、「口を一定の位置で開けながらコップを下の唇に当て、舌を使って水を口の奥の方に送り込んで飲む」といったように、舌と口唇と下あごを同時に動かしています。

舌・口唇・下あごを協調して動かすことが上手になることで、コップやストローを使って飲んだり、食べ物を食べたりすることが上手になります。

「口を動かす」を育む運動あそび

*お子さまが挑戦する姿を保護者さんはたくさん褒め、楽しく取り組んでみてはいかかでしょう。

★ストローを使ってボールをころがすあそび

ストロー（あり）



ストロー（なし）



★吹くあそび（かざ車・ティッシュなど）



「手と口を協調して動かす」を育む運動あそび



□事前の準備

1. ラムネ・ポーロなど、一口サイズのおやつを用意する
2. こども用のせんべいなど、かみちぎる必要のあるおやつを用意する

1. つまんで食べる。



2. 前歯をつかって噛む



お口の体操

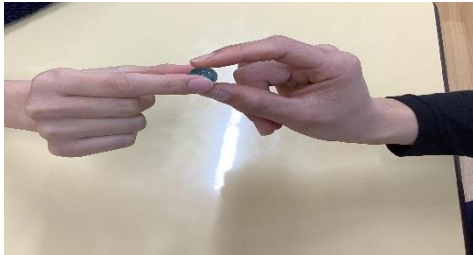
 <p>唇を破裂させるように</p>  <p>上下の唇の開け閉め</p> <p>弱まると・・・吸う・飲むが難しくなる</p>	 <p>舌の先を歯切れよく</p>  <p>舌の先</p> <p>弱まると・・・食べ物を押しつぶせなくなる</p>	 <p>舌の奥をのどに押しつけるように</p>  <p>舌の奥</p> <p>弱まると・・・飲み込みが難しくなる</p>	 <p>舌の先をくるくる回して</p>  <p>舌を反らせる</p> <p>弱まると・・・食べ物を丸められなくなる</p>
--	---	--	---

パタカラ体操 菊池歯科医院 kikuchi-shika.info

手と口を強調して動かす

「手と口を協調して動かす」は、たとえば手づかみ食べをするときに、手で持った食べ物を口からこぼさないように運ぶために、手と口を同時に動かすことをいいます。手と口を協調して動かすことが上手になると、スプーンやフォークで食べ物を口に運んで食べることが上手になります。スプーンやフォーク、上着の着脱に不器用さがみられる場合、次のような運動あそびをしてみましょう。

★ビー玉渡し



相手の手からビー玉を取る時に、親指・人差し指・中指でとる。(親指・人差し指・中指の三指と、薬指・小指の二指を別々に動かすことが上手になる)

★粘土(スライム)あそび



粘土やスライムを触ったり、ちぎったり、潰したりする

(手で触って何か分かる力を養う)

***可能であれば、色々なかたさや色の粘土でやってみましょう。**



※見学・体験の対応行っています。月～金(祝日含む)にお電話ください。

株式会社ライフウェル こども発達支援ステーション宇土

児童発達支援事業所 パレット宇土

児童発達支援管理責任者 長谷川 仁

放課後等デイサービス キャンパス宇土

児童発達支援管理責任者 中村 裕美

〒869-0422 熊本県宇土市入地町 163 番地 1

電話 0964-27-4869

