

もぐもぐ ポケット

食具の持ち方に繋がる！ 手を使った遊び！

お箸を使い始める時期には明確な年齢はありません。手の発達に合わせて食具の持ち方・種類を考えていきましょう。同時に、自分で食べる習慣にも繋がっていきますよ。

食具と食べ方の発達

- ①手づかみ▶▶
- ②スプーンを上から握る▶▶
- ③スプーンを下から握る▶▶
- ④3点持ち(鉛筆持ち)▶▶
- ⑤お箸



手首のひねり・スナップ・指先の微細な動きが出来る様になることで、箸を持てる手が育っていきます。食事中だけで手を育てるのは難しい上に、せっかくの楽しいお食事です。「こう持つのよ！」と注意が増えてしまうのも嫌ですよ。そこで、**ボタンや洗濯ばさみ**など遊びの中で様々な手指の動きを経験させ、発達を促していくことをお勧めします！

蓋の開け閉め

蓋当てゲーム

クリームやペットボトルなど様々な容器を用意し、本体と蓋の組み合わせを当てよう！

ごっこ遊びで...

ジュース屋さんでは蓋を空けて注ごう！
お医者さんごっこでは蓋を開けて薬をろう！



トング遊び

薬味トングなどサイズを変えると手の使い方も変わります！



砂遊び

バケツを抑え、シャベルを使う仕草は、食事と同じ！シャベルをスプーンなどに持ち替えれば、持ち方の練習になります！



コマ遊び

ブロックでコマを作ったり、折り紙でコマを作ってみよう！

