

# 3歳児の発達



## ✿入園前の準備✿ ～入園前にこんな力をつけておきましょう～

4月になると社会生活の第一歩“入園”を迎えますね。家庭ではお家の方が側に居て、困った事があれば助けてくれます。しかし園に入ると大勢の子ども達に対し先生は小人数です。身の回りの事、言葉や友達関係、運動面など少しずつ入園に向けて準備を始めていきましょう！

### 身の自立

排泄：トイレでおしっこ・うんち  
(個人差があります)  
着替え：靴がはける、ズボン、パンツをはく  
食 事：箸かスプーンで食べる

### 集中の力

大勢の友達の中でも先生の話に集中できる(まずはお家の人の話がじっくりきける)

### 言葉や理解

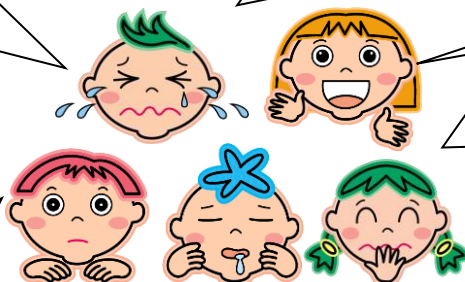
言葉：2～3語文を使い、言葉で要求を伝える。簡単な質問に答える。  
理解：言葉で聞いて行動できる

### 友達との関係

友達と遊ぶ事が楽しい(^\_^)  
(順番、貸し借り…最初からうまくいきません→経験を)




### 運動の力




食事の間、椅子に座っている(くにあくにあ、ゴロゴロしない)  
長い距離歩ける♪



でも・・・お家で取り組んでいてもなかなか上手くいかない事も多いですよ(+\_+)

1歳や2歳の時とは違う3歳の発達を踏まえて、対応ポイントを表にしてみました。  
お家で取り組む参考にしてください。

		ポイント
身の自立	✿食 事 	<ul style="list-style-type: none"> <li>上手くできないとやりたくない子も居ます。最初から箸を目指すのではなく、スプーンやフォークで食べられる事、普段から手先を使った遊び(鉛筆でお絵かき、新聞ちぎり、折り紙、粘土遊び、砂遊び…等)を取り入れ、「手」の準備をしていきましょう。</li> <li>食欲があることも重要です。食事の2時間前は何も食べず、空腹と満腹のリズムを作りましょう。</li> </ul>
	✿着替え 	<ul style="list-style-type: none"> <li>眠くて機嫌が悪い朝の着替えなどでなく、日中のトイレの後、お風呂上がり、遊びの中などで練習しましょう。服の前・後(マークを付けてもいいですね)、ズボンの引っ張り上げ方、靴の履き方…。教えてあげないと分かりません。最初から全てでなく最後の仕上げ(靴のテープを止める、パンツを引き上げる、ボタンの最後の1個…等)を任せ、「出来た！」達成感を味わわせて、少しずつ目標を広げていきましょう。(子どもは褒められる事が大好きです) ・着やすい服を選んであげる事も大切です。</li> </ul>
	✿排 泄 	<p>(主には2歳児相談で配布した“トイレトレーニングについて”をご覧ください)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>トイレ行きたくない！子はお家の人が行く時に一緒に入ってみる事から始めます。また、オムツの子はオムツ替えはお部屋でなくトイレで、と決めるといいですね。</li> <li>洋式のトイレは足が付かないと踏ん張れない子もいます。踏み台を用意すると良いです。トイレの事は個人差が大きいので個別にご相談ください。</li> </ul>
		身の周りの事が自分で少し出来るようになったら、手や声をかけすぎず、見守る事も必要です。その時はお子さんの手が届く範囲に必要なものを揃えておいてあげるといいです。

<p>運動</p>	<p>❖大きい運動 小さい運動</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を交互に出して階段が登れたり、片足で立てるようになります。また、三輪車もこげるようになります。</li> <li>全身をしっかり使うことで体のバランスや動きをコントロールする力がつき、<b>集中力</b>を高める土台ができます。ボール遊びやブランコ、滑り台など、全身を使って遊びましょう。</li> <li>手先の細かい運動も発達して、直線やまるを描くのが上手になったり、はさみを使えるようになったりします。(はさみは一人では危ないので大人と一緒に練習しましょう。)</li> <li>箸や鉛筆が正しく持てるようになるためには、指先でつまむ動作が大切です。ビー玉や小さな積み木をつまんで器に入れる遊びやピースにひもを通すといった指先を使った遊びも楽しみましょう。</li> </ul>
<p>言葉</p>	<p>❖言葉理解</p> 	<p>言葉の出方には個人差があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大きな声を出してあそんだり、食べ物をよく噛んで、口の周りの筋肉を使いましょう</li> <li>人に伝えたい気持ちを育てるため、たくさん一緒に遊びましょう(お子さんの好きな遊びにお家の人も入って遊びます)。</li> <li>「なぜ、なに？」の質問は面倒ですが答えてあげる。返答してもらう事で満足し、言葉のやり取りの楽しさを実感し、どんどん言葉を使いたくなります。</li> <li>言葉にならない場合も状況が分かれば、お子さんの気持ちや言いたい事を言葉にして“<u>代弁</u>”してあげると場面と言葉が結びつきます。</li> </ul>
<p>心</p>	<p>❖「いい—悪い」「出来る—出来ない」</p> <p>❖反抗期！</p> <p>❖“がまん”の気持ち</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>出来る、出来ないが分かり始め、苦手意識が芽生えます。子ども達は自分で上手にやりにたくて頑張っているのです、出来た、出来ないの判断だけでなく、頑張った事を褒めてあげます。</li> <li>最初から完璧でなく、最後の仕上げをお子さんにやらせて「自分で出来た！」達成感を味あわせると自信がつきます。</li> <li>自分で考えたり、判断する事が増え「こうしたい！」という気持ちが強くなり手こずる事も多くなります。ルールを学んでいく時期ですので、主張は受け止め、応じられない事は分かりやすく(簡単な言葉で、繰り返し、目で見せて)説明をしてあげる。納得するまでに時間がかかります。気長に対応し、がまんできたらうんと褒めてあげてください(状況やお子さんの個別性がありますのでご相談ください)。</li> <li>まずはお家の人と楽しく遊ぶ経験をたくさんする。たくさん遊んでくれる大好きな人が褒めてくれる方が、自分の要求を満たすよりうれしい！という気持ちが3歳過ぎから芽生えます。</li> <li>「ダメよ」の言葉には敏感に反応する時期です。「こうしてくれると嬉しいよ、ありがとう」と良い姿を教えるのも方法です。</li> </ul>



子どもの発達の道すじは1人1人違い、「育児」は楽しくもあり、悩める事も多いですね。お家の方が抱える、上手い出来ない事、心配なことについて保健センターでは一緒に考えたいと思っています。ぜひご相談ください(^-^)