

# 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【**センサーマット**】でした☆

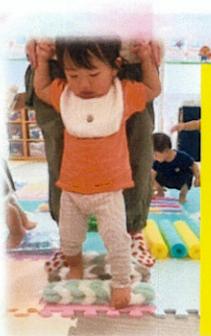
センサーマットは五感を刺激する感覚遊び用のマットです☆

## \* 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☆



センサーマットを取り入れることで「**脳の発達を促すことができる!**」「**子ども達自身で危険から身を守ることができる!**」ということでスタートしました☆



\* 踏んでいるのは背中を洗うスポンジ☆  
ザラザラの感触に何とも言えない表情です☆



\* プラスチックのチェーンは硬くて大人は痛くて歩けません💦 子ども達は凄いです!



\* 芝生は痛いかな?! 子ども達は平気な顔で楽しんでいます☆

\* スポンジの弾力が踏むと面白い! でも感触はチクチクだ~! 足の裏が変な感じだね~💦



\* 硬くて丸いボールは、土踏まずを刺激します!  
バランス良く上手に歩いています☆



☆材料は全てダイソーで揃います☆作り方も簡単です☆