

# 5・6歳児 ～ 認め合い育ちあう5・6歳児①～

## 1 身長・体重をみてみましょう

|    | 5歳の値                 | 4歳の値                 | 伸び                     |           |
|----|----------------------|----------------------|------------------------|-----------|
| 身長 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | = <input type="text"/> | 【平均6.7cm】 |
| 体重 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | = <input type="text"/> | 【平均2.0kg】 |

成長ホルモンの分泌が増加し、発育が促進されます

## 2 中枢神経系(脳・感覚器官)が発達し、感受性が増大します

脳の重さが大人の90%程度の1300g前後に達し、出生時の3倍半を超えます。外からの刺激により、ニューロン(神経細胞)の間に新しいつながりができます。

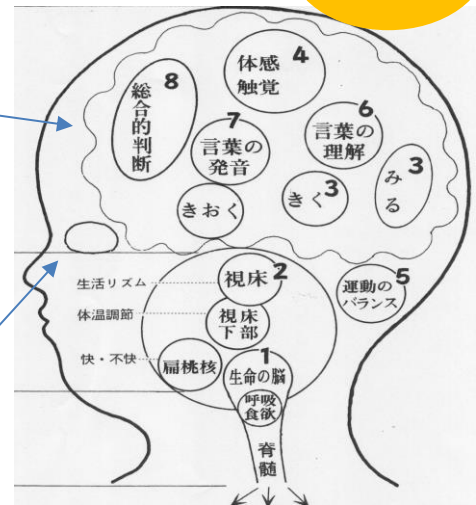
6歳までの脳発達が大切です

6歳までに大脳の前頭葉(総合的判断力・理性)が発達し、見て・聞いて・感じて、状況判断ができるようになります。

### 視力が完成しました

視力は1.0~1.2になり、立体的に見ることができます。  
視機能がほぼ完成します。

視力は6歳頃に完成し、8歳頃までに1.5~2.0までに発達します。この時期に暗い場所で、長時間ゲームを見つめたり、本を読んだりすると、視力の発達をそこなう原因になるので注意しましょう。



## 3 中枢神経系が発達し、感受性が増大することにより...

- ・過去・現在・未来など、見えない変化をイメージできる
- ・活動を連続して行ったり、交互に反復できるようになる

- ・少し先の行事などの見通しや計画を立て、実行できる
- ・集団でのルールが守れる

友だちと協力し合い、それによって自分ひとりでは達成困難なこともできるようになる

このような経験を通し、小学校入学への見通しや期待をふくらませていきます

# 5・6歳児 ～ 認め合い育ちあう5・6歳児②～

## 4 小学校入学へ向けて準備を始めましょう

まずは体づくりが大切です

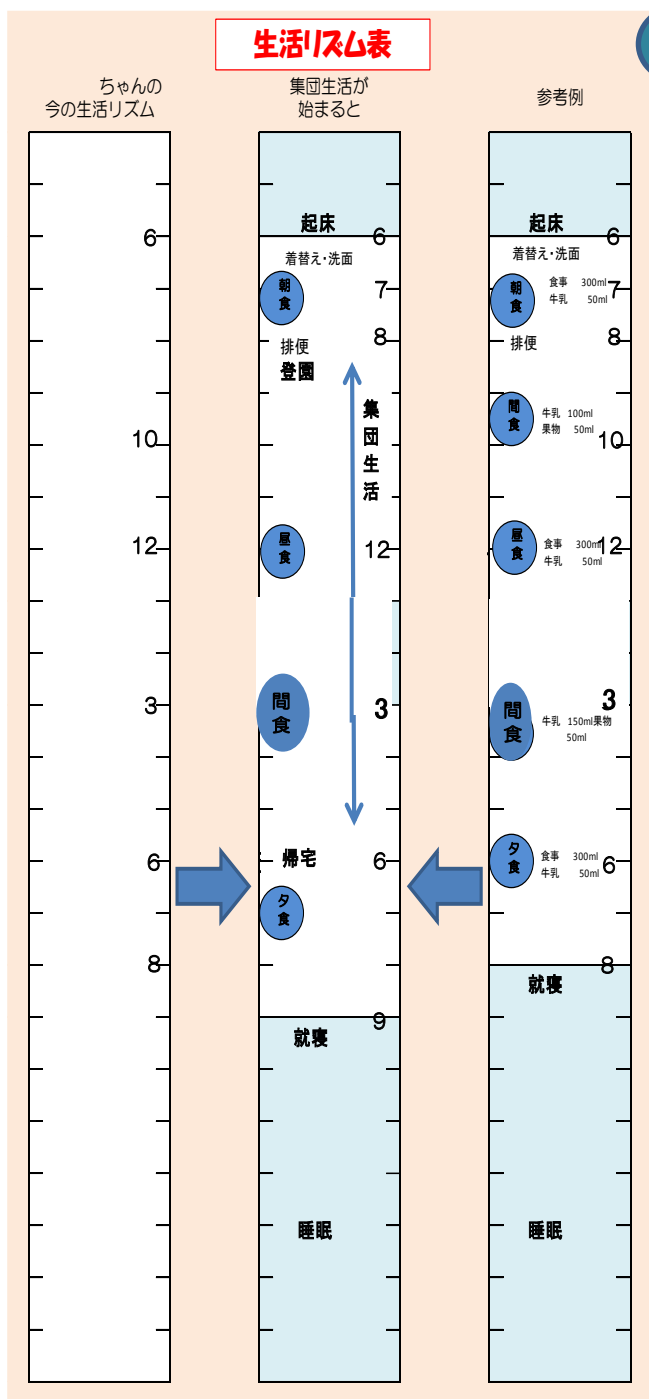
椅子に座って学習したり、話が聞けるために、姿勢を保つことのできる「体」をつくりましょう

➡ 資料「入学までにすること」

体づくりのための  
おすすめ遊び

- 大きく体を動かす遊び・・・大きくジャンプ、でんぐり返しなど
- 体に力を入れる遊び・・・ジャングルジム、しがみつきの遊び(大人の体やのぼり棒などに子どもの力でしがみつく)など
- 大人と一緒にする遊び・・・タオルの引っ張り合い、お相撲ごっこなど

### 生活リズム表



## 5

### 生活リズム見直していきましょう!

早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを見直していきましょう。また、食事のマナーや衣服の着脱、身の回りの清潔などが自発的にできるよう、働きかけていきましょう。

#### 基本的な生活習慣が身に付いてきました

【睡眠】昼寝をしなくなり、夜間の睡眠時間の目安は10時間程度になります。

【身じたく】自分で洋服を着替えられます。入浴後に一人で体を拭けるようになります。

【排泄】自分からトイレに行き、大人の手助けなしでできるようになります。

【言葉】自分の思い通りに言葉をつかえるようになります。目の前にいない人にも気持ちや伝えようとして、メモや手紙を書き始めます。

【食事】落ち着いて家族と一緒に食事ができるようになります。食事前後の挨拶や手洗い、うがい、箸使いなど、基本的な食生活の基礎がほぼ完成します。

➡ 資料「お箸の持ち方」「食事のマナー」へ

5・6歳児は何をどれだけ食べたらよいでしょう

➡ 資料「幼児の食品の目安量」