

指先を使った遊び

指先は「第二の脳」といわれています。

それは、手、特に指先を動かす事で脳が活性化して発達を促します。

指先を使う遊びを通して、大脳をどんどん刺激し、手先の器用さを高める「巧緻性」を高めると、運動能力や記憶力、思考力、コミュニケーション能力などを育みます。

指先を使う遊びに「折り紙」がありますが、「何を折るのか考えて、折り方の順番を覚えて、順番に指先を細かく使って折る」動きに、大脳はフル稼働し計画性や記憶力アップに効果があります。

また「あやとり」も効果的！出来上がりをイメージしながら手順を記憶して実行する力も身に付きませんが、相手と向き合ってコミュニケーションを取りながら遊ぶので、自然と言葉の数もアップします。

他に「ビーズ遊び」では、小さなビーズを指でつまんで、紐を通し、いろんな形を作りますよね。作品が完成するまで同じ作業を繰り返すビーズ遊びは、集中力と根気を養う事が出来ます。

指先を使った遊びは、屋内向けのものが多いですが、ご家庭やお出かけ先やちょっとした待ち時間にも出来る遊びです。お子さまとご家族も一緒に遊べば楽しく脳トレが出来て、良いですね。