



落ち着きがない...

興味のある活動の中で楽しみながら、行動のコントロールや落ち着いて取り組みができた経験を積んでいきます。例えば・・・



バランスボール

◇課題前に身体を動かし、身体をすっきりさせることで、課題に集中しやすくさせます

◇体幹を鍛えることで姿勢の保持ができるようになります



リズム体操

◇タンバリンや笛の合図に合わせて、早く動いたりゆっくり動いたりすることを楽しみ、人に合わせて行動できるようにします

◇動いているときと止まっているときの状態を意識できるようにしていきます



カウントアップ

◇10数えてから活動に取り組む練習をします

◇先の見通しをつけながら待てるようにしていきます