

ビルディング・ブロック・アクティビティ

この章では、何かを学ぶことがより楽になる、基礎的なアクティビティを紹介します。ここに挙げた7つの特別な動きは「ビルディング・ブロック・アクティビティ」と呼ばれます。

ひとつひとつのビルディング・ブロック・アクティビティは、発達課程で育まれる能力に取り組みます。その能力は、神経系において発達していなかったり、まだ統合されていないかもしれません。

動きについての注釈

- 動きとは、知性の表現形態のひとつである。身体と動きの知性。
- 動きは、認知力と自己肯定感を高めることができる。
- 自己と他人を意識して動くとき共感が促進される。それは理解と思いやりの根本。
- 動きながら問題を解決する方法は、各々の子どもの心、身体、想像力、感情、精神の創造性を助長する。
- 創造性とは、喜び、驚き、表現の源で人間に必要なものである。



コアの活性化

コア筋を活性化することは、後に発達する動作パターンのために主要な土台となる。



耳ポッピング

リズム、タイミングと流れを促進することで、身体の内部と外部で組織化する力を向上させるために行う。



目の活性化

視覚情報を通じて、身体が空間のどこにあるかを定めることができる。



足を伸ばすアクティビティ

足の筋肉を伸ばすと、神経系がリラックスすることを助ける可能性がある。



へそ放射

後に発達する全ての随意運動パターンの土台となる。



頭蓋骨タッピング

頭部の神経を系統だてて刺激すると、脳と身体のシステム内で、リズム、タイミング、流れの感覚を促進する。



脊椎散歩

脊椎散歩は、身体の内部と外部への注意力を発達させる土台となる。

懐中電灯ゲーム