



3歳からの 発達のため



※発達には個人差があり、
あくまでも目安です。



3歳

4歳

5歳

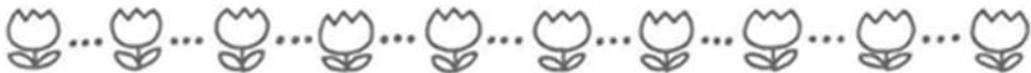
6歳



運動

ボタンをかける
円を描く
一人で服を着る

自分で歯を磨く
片足で5~10秒立つ
でんぐり返り



食事

箸を持つ
歯が生え揃い大人
と同じ食事になる

食事のマナーを覚える
箸でこぼさず食べる
大人と一緒に
簡単な調理ができる



ことば

名字と名前が言える
色の名前が分かる
伝わるように話す
前後・上下が分かる

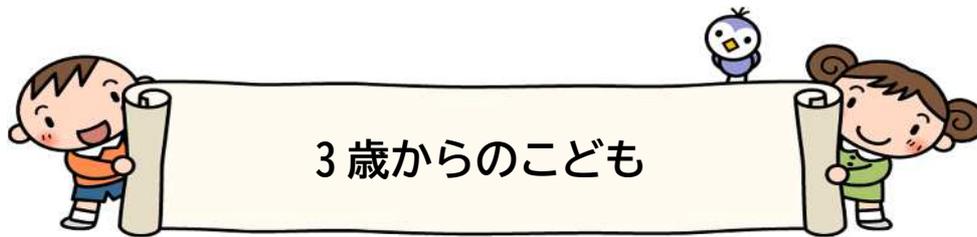
文字に興味を持つ
ひらがなが分かる



こころ

友達に興味を持つ
ごっこ遊びを楽しむ
自分でやりたがる

約束やルール
を守る
親しい人のため
に我慢できる
思いやりの
気持ちが育つ



3歳からのこども

からだの育ち

成長発達には個人差があります。母子健康手帳に載っている身体発育曲線にそって増えていけばよいでしょう。



身長

88～100cm程度 → 93～115cm程度



体重

12～16kg程度 → 14～22kg程度

運動面

- ・ 注意力がまだ不十分なため、転んだり、ぶつかったりすることもよくある。
- ・ 手先が器用になり、おはしやはさみを使って細かい作業ができるようになる。



口の様子

- ・ 乳歯が全部生えそろい、歯が20本になる。

こころの育ち

言葉・気持ち

- ・ 文章で会話ができるようになる。
- ・ 自分の思い通りにいかないと、怒ったり泣いたり、「反抗」の時期に。
- ・ 好き嫌いや優しさなど、細やかな感情が芽生える。
- ・ 好奇心旺盛で、「なんで?」「どうして?」の質問が増える。

社会性の育ち

- ・ 自己と他者の区別ができるようになる。
- ・ 自己主張しながら相手との付き合い方を学び、少しずつ自分を抑制して、社会性を身につけていく時期に。





☆なんで?どうして?の質問

こどもの知能がめざましく発達し想像力が高まっている証拠です。想像力がついてくると、見えないものや物事の理由をイメージできるようになります。考える力も発達するため、「なんで?」などの質問が増えます。

こどもの質問に自分なりの答えを丁寧に伝えてあげること、こどもの知能が育ち、こころも育っていきます。



☆友達のおもちゃを取ってしまう、順番が守れない

3歳頃は、相手の立場にたち思いやる気持ちが少しずつ芽生えてくる一方、まだまだ自己主張が強い時期です。

まずは、「〇〇ちゃんはこのを使いたいんだね」などこどもの気持ちを認める声掛けをして、そのうえで、「『貸して』って言ってみよう」、「□□ちゃんの次にやろうね」など、こどもにとってほしい行動を伝えてみましょう。

こどもが応じられたら精一杯ほめてあげてくださいね。

うちの子ってわがママ??

お友達トラブルが増えてくると、うちの子ってわがママなのかな…と心配になる方もおられるのではないのでしょうか?

自己主張や、自分の思いをかなえたいという気持ちは、3～4歳頃から急激に成長していきます。

一方、自分の気持ちを我慢する力は、3～6歳にかけて徐々に成長していくため、5～6歳頃になるとお友達の立場を理解して、自分の気持ちと折り合いをつけられることが増えていきます。

そのため、今、我慢ができなくても、少しずつ経験を積み重ねていくことでこどもの力が伸びていきます!温かく見守っていきましょう。