

きらきら体操②

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年2月

- ◎知 育 からだを動かすことで大脳の動きが活発になる
- ◎体 育 運動能力が育つ
- ◎愛 情 触れ合うことで心の安定を図る

年齢別目標 乳児(0~2才)：前周り(マット運動に必要な力)ができる
幼児(3~6才)：逆上がり(鉄棒に必要な力)ができる

今月のねらい：腹筋・背筋・脚力

◎ 乳児 親子体操「倒れないでね」

大人は、立った姿勢の子どもと向かい合って座ります。子どもの両手を包むようにして支え、前後・左右にバランスくずしをしましょう。

※両手支えに慣れたら、片手で支えて同じようにしましょう。

※子どもが転ばないように、片手はいつでも補助できる体勢をとっておきます。



「倒れるよ、倒れるよ!」と言って、子どもの気持ちをスタンバイさせましょう。

◎ 幼児 親子体操「膝のり バランス」

大人は椅子に座ります。その座った状態の太ももの上に子どもが立ちます。大人は両手でお尻をしっかりと支えます。その後大人が中腰立ちに立ち上がり、子どもはきれいな姿勢を保ちバランスをとります。

※子どもはへっぴり腰にならないように、手は真横にきれいに伸ばしてください。

※大人が完全に立ち上がると、子どもは立ちにくいのでうまく調整してください。

また、滑らないように注意しましょう。



大人が立ち上がるときは、腰に負担がかからないよう、腹筋・背筋を使ってゆっくり立ち上がりましょう。

◎ 幼児 親子体操「丸太倒し」

大人は仰向けに寝て足を垂直に立て、両手は地面につけて、足が倒れないように支えます。

大人は頑張って倒れないように踏ん張ります。子どもは大人の足を押しします。いろんな角度から押しします。

※大人の腹筋が鍛えられます。

※大人もあまり無理はしないでください。



最初大人はしっかりと足を伸ばした状態で、倒れないようお腹で支えます。倒される時は、無理をし過ぎないようにしましょう。



病院・企業内受託保育サービスを提供
<http://www.coty.co.jp>



認可・認証保育所を展開
<http://www.grace-g.co.jp>



個育て支援型保育園を展開
<http://www.pumpkingarden.com>

ご利用のお申し込み・お問い合わせは

0120-552-415

フリーダイヤル ココニ ヨイコ

受付時間 月~金/9:00~18:00

本社：大阪府大東市泉町2-14-11

事業本部：東京都品川区東品川1-3-10-3F

the 0123 ART GROUP

※掲載の情報は2010年2月現在のものです。 ©February 2010 Art Group