

きらきら体操 ③

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年3月

- ◎知 育 からだを動かすことで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 乳児(0~2才)：前周り(マット運動に必要な力)ができる
 目 標 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：バランス感覚

◎ 乳児 親子体操「トンネルのぞき」

開脚の姿勢で体を前に曲げて、股の間から後ろを見る運動で遊びます。大人と一緒に遊びましょう。背中合わせに立って体を前に曲げ、股の間から顔を合わせ「こんにちは」をします。顔が合ったら「パー」と声をかけると子どもは喜びます。足を開いて手を着かせ、体のバランスをとるようにさせます。膝はなるべく曲げないようにしましょう。

※ 股の間から後ろを見ると、景色がさかさまに見え新しい発見をして喜びます。



「こんにちは!」「OOちゃん、パー」

◎ 乳児 親子体操「ぶら下がり逆立ち」

子どもの両足をしっかり握って、ゆっくりと垂直に持ち上げ(頭がそっと着く程度まで)しばらくして降ろします。慣れたら、持ち上げてゆらゆら左右に揺すってあげてもよいでしょう。

※床にマットや布団を敷くなど、安全配慮をしましょう。

※降ろすときもゆっくり行い、首がガクッとしないように注意しましょう。

※子どもの表情を絶えず見守り、疲れてきたようならやめましょう。



子どもの表情を見ながら、安全に十分配慮しましょう。

◎ 幼児 親子体操「空中回転」

子どもと大人は向かい合い、子どもの手を持ちます。子どもは大人の足とお腹を蹴ってくるっと回転します。大人は子どもが蹴りやすいように脚を前後にしたり、お腹を突き出したりと工夫をしてください。

※回転させることばかり意識すると、着地時に肩がねじれ腕や肩を痛めることがあるので注意しましょう。



大人は子どもが蹴りやすい工夫をしましょう
腕や肩を痛めないよう十分気をつけましょう

◎ 幼児 親子体操「宇宙回転」

空中回転が上手に出来るようになった4~6歳児は、かなり難しい技、宇宙回転にチャレンジしてみましょう。子どもは足を揃えて立ち、ジャンプすると同時に一気に大人のお腹を蹴って回転に入ります。

※大人との連携が大事です。



子どもはジャンプして回転に入ります。
大人は腰を入れてしっかり立ちましょう。



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



※掲載の情報は2010年3月現在のものです。 ©March 2010 Art Group