

きらきら体操 ④

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年4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

- 0～1歳：自分でジャンプができる
- 2～3歳：前回りができる・大縄でへびジャンプ
ができる
- 4歳以上：側転ができる・縄跳びを使って一人で
前とびができる

今月のねらい：柔軟・ストレッチ

運動を始める前に大きな怪我をしないよう、体のいろいろな部分の筋をしっかりと伸ばしてから始めましょう。体が柔らかい人のほうが、大きい怪我はしにくいです。少しずつ柔軟性をつけていきましょう。

★0～1歳

①「腕のばし」～肩・腕のストレッチ～

手首の下～ひじの上辺りを持ち「のびのび～」や「バンザ～イ」等の声掛けをしながらゆっくり床に手をつけます。
※いきなり上げると肩がはれる危険もあるので注意しましょう。



②「膝曲げ」～股関節・腰のストレッチ～

ゆっくり膝を胸につけるように曲げて行きます。
「ちっちゃくなった～」 「ギュー～」等の声掛けをしながら楽しく行いましょう。



★2歳以上

①「のびのび～横に倒す」～肩・腕のストレッチから脇のストレッチ～

- ・組んだ手をひっくり返し、しっかり腕を伸ばします。そのまま上に伸ばします。「手をパチンと合わせて」「くるっと返せる?」「そのまま上にのびのび～」など、一緒に行いながら声掛けしていきます。
- ・次に前に倒れないように注意しながら、「よこ～」 「反対～」と声掛けしながら一緒に行います。



②「アキレス腱」～アキレス腱をのばす～

膝はしっかり床につけて、つま先を引っ張りアキレス腱を伸ばします。
「膝は床とお友達ね。お山にしないよ。」「つま先もギュー～とひっぱれるかな?」と声掛けし、やって見せます。
※4・5歳児は、立ってアキレス腱を伸ばしても良いです。



③「柔軟・閉脚」～足の後ろをのばす～

膝は床にしっかりつける。無理せずまずは「足に頭をつけてみよう。」から次は、あご・胸と少しずつ難しくしていきます。「10がんばるぞ～」 「ヨーイはじめ!」 「1、2～10」と数を数えてあげると子どもは頑張ります。



④「柔軟・開脚」～内ももをのばす～

つま先は上に向けて行います。「つま先はお空にむけてね。」等と声掛けしていきます。他は、閉脚のときと同じです。



⑤「柔軟・両足をつけて」～股関節・背中をのばす～

足の裏をつけ、膝はなるべく床につけられるようにします。一緒にやりながら「足と足をペタンコ」「そのまま、床に頭つくかな」等と声掛けをし、10まで数えてあげましょう。



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4月現在のものです。 ©April 2010 Art Group