

きらきら体操 5 2010

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年5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：脚力・腕力

ジャンプ・前転・側転に繋げるために手のつき方やつま先の使い方など、しっかりとした姿勢でやりましょう。でも、あまり姿勢にこだわると子供たちも嫌になるので、工夫をして楽しみながらやってみてください。

★0～1歳

「キックで進め」～ジャンプにつなげるため、両足で蹴ることを覚える～

「キック」「けれ～」と言っても、すぐにはうまく蹴れないので、最初は膝を曲げた状態からはじめます。保育者が少し反動をつけ、押してあげると自然に膝がのび、飛んでいく感覚になります。「1、2のとんでけ～」など、掛け声をかけ、楽しみながら感覚を付けていきましょう。次第に少しずつ蹴れるようになります。



★2～3歳

①「クマさん」～腕で支える力、手を付く感覚を覚える～

「クマさんて、どうやって歩く？」と聞き、保育者が手を床につけて見本を見せましょう。どうしても手が床にきちんとつけない子には、「クマさん、手を挙げて歩かないよね。」「床にペタンってつけてみて。」など、声掛けしながら保育者も脇でやってみましょう。はじめはゆっくりでもいいのできちんとした姿勢を教えていきましょう。※ポイントは、手をしっかり床につくことです。



②「ワニさん」～膝・つま先の使い方を知る～

腕、ふともも、お腹で前に進みたいくなりますが、足でしっかり蹴って進めるようにしましょう。保育者がやって見せたり、上手に足を使って出来ている子の事を「ちゃんと足で蹴って花丸だね。」など、ほめてあげたり「〇〇ちゃん、上手だから見て～」とみんなに見せたりして子どもの意欲を高めましょう。※ポイントは、足をしっかり蹴ることです。



★4～6歳

「ウサギとび」～両手でしっかり支える力をつける～

はじめはゆっくり、手をなるべく遠くにつくようにし、足を手のところにもってくるという運動を、「手、足、手足」と掛け声を掛けながら何回か行いましょう。スムーズに出来るようになったらスピードをつけて行いましょう。

※手をついて足を持ってくるという運動は難しく、カエルとび（両手・両足一緒に飛ぶ）になってしまいがちです。手をなるべく遠くにつくようにしましょう。



♪クマさん・ワニさん・ウサギとびは、出来るようになったら何人かで競争したり、リズム遊びに取り入れても楽しいです。



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5月現在のものです。 ©May 2010 Art Group