

きらきら体操 ⑥

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年6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：腹筋・背筋

腹筋・背筋のない子には難しい運動になってきます。できない子には保育者が手を貸して上げたり、少しでもできたらたくさん誉めてあげたりして、自信をつけさせながら楽しんで行えるようにしていきましょう。

★0～1歳

「何が見える？」～さかさまの感覚を知る～

いきなり後ろに倒れさせると子供たちも怖がるので、少しずつ後ろに倒れる感覚をつけてあげましょう。

慣れてきたら、椅子に座って立ったところから「いない、いな～い」で後ろに倒し「バ～」で戻したり、「たおれる、たおれる」で後ろに倒し、「戻った！」で戻すなど掛け声を工夫して楽しく行いましょう。

※子供を後ろに倒れさせた時、腰をそらせすぎると腰を痛めることがあるので注意しましょう

※慣れてくると子供が自分から勢よく倒れることがあるので、落とさないよう十分注意しましょう。



★2～3歳

①「だんご虫」～前回りのための筋力をつける～

導入でだんご虫を見せたりしながら「だんご虫ってどういうのかな？」「触ると丸になるんだよね～」など話しながら「みんなもだんご虫になってみよう」と、保育者が見本を見せながら行う。

「はじめは、パンザ～イして」と、寝たところから「だんご虫」などの掛け声で丸くなる。

※なかなか首を持ち上げられず、丸くならない子もいるので「おへそ見てよ～」など声掛けしたり、できない子には手を貸してあげ、少しずつ腹筋がついていくようにしましょう。



②「背面くまさん」～押す力・背筋力をつける～

腹筋と共にバランスよく背筋もつけていきましょう。はじめは、おしりが下がっていてもいいですが、歩くのに慣れてきたら少しずつおしりの位置を上上げていくようにしましょう。前・後ろ両方に歩いていけるように頑張しましょう。慣れてきたら、競争しても楽しいです。

※後ろに歩く場合、壁やお友達にぶつからないよう注意しましょう。



★4～6歳

「ゆりかご」～前回りのための筋力・感覚をつける～

2～3歳児のだんご虫が上手にできたら、ゆりかごに進みましょう。体操座りをしたところから後ろに転がり、戻ってきます。はじめ保育者が見本を見せ、うまく戻ってきたら決めのポーズまでやってみましょう。上手にできる子には「1、2、3回目で決めポーズ」などと声掛けしましょう。

※しっかり背中を丸め、足をうまく使うと、スムーズにゆりかごができます。

※ブランコで足を振る動作を思い出させると、足がうまく使えます。



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

東京本社：東京都品川区東品川1-3-10-3F



ART GROUP

※掲載の情報は2010年6月現在のものです。 © June 2010 Art Group