

きらきら体操 ⑦

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年7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・バランス

どんどん難しくなってきた、「できな～い」「やらない！」などという子も出てくるかと思いますが、少しでも出来たらたくさんほめてあげ、頑張れる力をつけてあげてください。

★0～1歳

「まわってみよう」～手で体を支えること・まわる感覚を知る～

『何が見える』で後ろに倒れることが楽しくなってきたら、「手、手ついて～」「バンザ～イ」などの掛け声で手を床につけさせ、くるっと回転させてあげましょう。初めての感覚に喜び、怖がる子いますが、怖がる子には無理せず、駄目なら戻してみたり、手をついたら「回るよ～」などと声を掛けたりしながら少しずつ進めてください。

※手でしっかり押さないと首を痛めたりすることもあるので、しっかり手で押さえるような声掛け・補助をしていきましょう。

※【ひざから回るとき】 子供の足をしっかり支えてあげ（逆手で腰を支え）手首の返しでうまくまわしてあげましょう。

※【立ったところから】膝・ももで子供の体を支えると、少し楽に回せます。



★2～4歳

「ゆりかご」～前回りのための筋力・感覚をつける～

体操座りをしたところから、後ろに転がりも戻ってくる。はじめ保育者が見本を見せ「後ろにコロんと転がるよ」「頭を後ろに倒すと、床に頭をぶつけるから膝やおへそを見てやってみよう」など、声を掛け、戻ってこない子には少し手を貸してあげ、起きる感覚をつけてあげましょう。少しずつコツをつかむと、一人で出来るようになります。2歳児には少し難しいので、無理やりさせずに、やっている気分を味わったり、ゆれるところからはじめたりしてください。

※しっかりとおへそを見るよう少し足をうまく使うと、スムーズに起き上がれます。

★5～6歳

①「首倒立」～上手に前転をするための腹筋・背筋力をつける～

寝た所からつま先を天井に向けて伸ばします。足が頭の方に行きがちになります。「足は上に上げるんだよ～」などの声掛けや、補助をして足の位置を教えます。どうしてもおしりの上がらない子には、ひじの位置を教え脇を締めるように声掛けすると、おしりが上がります。

※ひじの位置をしっかりして、脇・体をしめる。

②「前転」

しゃがみ立ちから手を近くに着かせ、「おしりを上げて、おへそを見せるんだよ～」と頭を入れさせ、おしりが上がると、スムーズに回ります。後はゆりかごの要領で『起き上がりポーズ』

※しっかり手を着くこと・頭のてっぺんではなく後頭部について回るようにする事。



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7月現在のものです。 © July 2010 Art Group