

きらきら体操 ⑧

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年8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：リズム感・腕力

きちんとした姿勢で行うことが次の動きにつながります。楽しむことは忘れずに、やり方もきちんと教えていきましょう。

★0～1歳

「ひっぱりおつき、ヨイショ！」～腕の力、腹筋を使い起き上がることを楽しむ～

おむつ交換のときなど、起き上がらせる時、手を持って「ヨイショ」などの掛け声をかけながら、少しずつ持ち上げると、自分で腕を突っ張ったり、お腹に力を入れたりして起き上がってこようとしています。スムーズに起き上がれるようなら、「ギッコン・パッコン」など倒したり、押したりを繰り返し遊んでみましょう。

※無理に引っ張り起こすと、腕が外れることがあるので、子供が腕に力を入れたときに引っ張り起こすようにしてください。



★2～3歳

「うさぎとび」～両手でさせる力をつける～

手を前について足を持つてくる運動は難しく、急いで行くとカエルとびになってしまいます。

『手・足・手・足』とゆっくり行くと2歳児でもできるようになります。保育者がそばで一緒に行うと、子供は見ることでイメージがわきやすくなります。まずは、一緒に行いながら正しい方法を伝えてください。慣れてくると、だんだん早くできるようになります。

※しっかり手をついて身体を支えられることで、転んだときなどの大きな怪我防止になります。



★4～6歳

「横うさぎとび」～手でしっかり押し、横に進む感覚をつける～

うさぎとびの横バージョンで、両手・両足で横に進んでいきます。保育者が見本を見せると、子供たちもイメージができ、行いやすいです。左右両方、行ってください。スムーズにできるようになったら、少しずつおしりの位置を高くしてできるようにしていきましょう。

※手でしっかり押せない場合、ひじがつぶれて怪我につながる可能性があります。まずは、しっかり手で押せるようにしましょう。



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

東京本社：東京都品川区東品川1-3-10-3F



※掲載の情報は2010年8月現在のものです。 ©August 2010 Art Group