

きらきら体操 11

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年11月

- ◎知 育 からだを動かすことで
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：おひざでタッチ
- 2～3歳：両足ジャンプ
- 4歳以上：両足跳び（前・横・後ろ）

今月のねらい：バランス感覚

ひざ、つま先をしっかりと使い、リズムよくジャンプすることで
なわとびにもつながっていきます。楽しく遊びながらバランス感覚を養っていきましょう。

★0～1歳

「おひざでタッチ」～足で踏ん張る力をつける～

大人が正座したひざの上に子どもを立たせてみましょう。はじめはバランスが悪く上手に立てない子もいるかも知れません。しかし「タッチ、タッチ」と声を掛け、少しずつ立てるようになったら「1・2・3」と数をかぞえてあげましょう。出来るようになったら「すごいね。よく頑張ったね」と出来たことを認め、やる気を引き出してあげてください。続けていくことで、つま先やひざなどを使って自分の足でしっかりと立つことを覚えていきます。

※子どもが一人で立てるようになって、バランスを崩して転ぶことがありますので、すぐに手で支えられるよう安全面に気をつけてください。



★2～3歳

「両足ジャンプ」～両足で跳ぶことを覚える～

最初は《まっすぐ上にジャンプすること》が出来ることを目標にしましょう。ジャンプしやすいように「ジャンプジャンプ」「うさぎさんだよ～」「ピョンピョンピョン」と声を掛けたり曲やリズムに合わせたりしながら子どもと一緒に行ってみましょう。慣れてきたら「うさぎさんだよ。ピョーンピョーン・・・ストップ!!」といったように《途中で止まる動作》なども取り入れながら行っていくのも楽しいですね。

※ジャンプしているうちに夢中になり周りが見えなくなったり、人や物にぶつかったりすることも考えられます。子どもの動きに十分注意して怪我のないようにしていきましょう。



★4～6歳

「両足跳び（前・横・後ろ）」～いろんな両足跳びを楽しむ～

ひざ・つま先をきちんと使い、前・横・後ろにジャンプで進んでいきましょう。はじめは前だけ、横だけ、後ろだけで行い、上手に両足ジャンプで進めるようになったら、大人の指示で「前・右・左・後ろ・左・右」など、言われたところにジャンプしていくことも出来るようになってきますので、ぜひ挑戦してください。

またこの動作は、物や人などにぶつからないように反射神経を培う運動につながります。

※後ろ跳びの時は後ろが見えないため、大人は壁や人にぶつからないよう、声を掛けるなど適切な指示をしてください。

