

きらきら体操②

the
0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2011年2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：ジャンプ・ジャンプ
- 2～3歳：ひも跳び
- 4歳以上：大縄跳び

今月のねらい：リズム感・空間認知

“曲に合わせて両足でジャンプする” “ひもや大縄を使って跳んでみる” など、いろいろな跳び方を安全に楽しく行っていきましょう。

★0～1歳

「ジャンプ・ジャンプ」～ひとりでジャンプすることを覚える～

曲に合わせて“両足でジャンプ”をしてみましょう。

※両足で一緒に跳ぶことが難しい年齢のため、スキップのようになってしまうかもしれませんが、まずは無理せず楽しくジャンプすることからはじめてみましょう。

※ポイント

跳ぶタイミングがつかめるように「うさぎさんになってみよう」「ピョン！ピョン！」などの声掛けをしてください。また、保育者の両足跳びを“見て、まねる”ことで、難しい両足跳びも少しずつ出来るようになります。
一緒に楽しみながらジャンプしましょう。



両足でジャンプ
「うさぎさんになってみよう」

★2～3歳

「ひも跳び」～ひもを両足で跳ぶことを覚える～

保育者のまねをしながら、両足でひもを跳んでみましょう。

※ポイント

はじめは床の上にひもを置き「ジャンプで跳べるかな？」と、まずは保育者が跳び方の見本を見せてから、始めてください。

※レベルアップ

床の上に置いたひもを両足で跳べるようになったら、次は“足首”へと、ひもの位置を少しずつ高くしながら跳んでみましょう。
子どもたちのやる気につながるよう、「次はここまで頑張ってみよう」と目標を作ってあげることも大切ですね。

※安全チェック

足にひもが引っかかり危ない場合は、すぐにひもを離してください。また、ひも以外に“ゴムひも”を使用するなど、怪我が起こらないよう十分に気をつけて行ってください。



★両足でひもの上を跳べたら



♪次は高さを変えて跳んでみよう

★4～6歳

「大縄跳び」～まわっている縄を跳ぶ～

揺れる、まわるなど、縄の動きに合わせて跳ぶことを楽しんでみましょう。

※ポイント

“大波小波”の遊び歌に合わせて、左右に揺れる縄を跳ぶことからはじめてみましょう。

※レベルアップ

大波小波ができるようになったら、まわっている縄を跳んでみましょう。
(まわっている縄を跳べるようになるには)

- ①真上に跳ぶ練習をする。
(“まっすぐ上に跳ぶ”ことが出来れば、まわっている縄を跳べるようになります。)
- ②跳ぶタイミングにあわせて「ハイ！ハイ！」と声掛けをする。
- ③跳びやすいように“縄のまわし方”を工夫する。



★“大波小波”を楽しんだら



♪次はまわっている縄を跳んでみよう