

きらきら体操 ③

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2011年3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：総合2

今まで頑張ってやってきたジャンプの総まとめになります。4歳児は最終目標の縄跳びにも挑戦しましょう。「出来ない」という子には、『見る参加』から始めるなど、少しずつ難易度をあげて自信につなげながら、一人ひとりに合わせた手助けをしてあげましょう。

★0～1歳

「とびつきタッチ」～2つの動作を行うことで1つの運動ができる～

2月に「両足ジャンプ」を紹介しましたが、いきなりジャンプしてタッチするのは難しいので、まずは「背伸びをして、手が届く高さ」からはじめてみましょう。写真の風船以外にも、タッチする目標物を「先生の手」や「タンバリン」など利用してみるのも面白いですね。興味を持たない子には「先生のおててにタッチしてごらん」「ここまで届くかな～」と声を掛けたり、出来たときには大いに褒めて自信につなげましょう。低い位置から徐々に高さを変えていくことで、ジャンプ力もついてきます。



★2～3歳

「へびジャンプ」～動いている縄がとべる～

まずは床の上に縄を置き、縄を持つ手を左右に動かしてへびのように揺らし、その上をジャンプします。★写真①

最初は縄の揺れを小さくして、引っかからないように注意し、縄をよけて跳べるようになってきたら、次は、縄を持つ手を上下に揺らし、その上をジャンプしてみましょう。

★写真②

足元に障害物がないよう、安全に気をつけて行いましょう。



★4～6歳

「一人跳び」～自分で縄をまわして縄跳びが出来る～

いきなり縄跳びを始めるのではなく、まずは片手に縄を持ち、手首を使って回すことから始めましょう。★写真①

右手、左手、どちらの手でも回せるようになったら、次は縄を跳んでみましょう。まず、前にきた縄を跳び越すことから始めてください。

跳び越していると、縄跳びが1回出来るようになってきます。その次は2回、3回と連続して跳べるように挑戦していきましょう。

※縄跳びを跳べるようになるには時間がかかります。少しずつ頑張れるように出来たところは大いに褒めて自信につなげ、縄跳びを楽しく挑戦できるようにサポートしてあげてください。

※縄を回すときはくれぐれも周りに誰もいないか確認して、安全に気をつけてください。



the 0123

アートチャイルドケア

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

the 0123 ART GROUP

※掲載の情報は2011年3月現在のものです。 © March 2010 Art Group