

きらきら体操 ⑥

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2011年6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
 ◎礼 節 礼儀作法が身に付く

年齢別目標

- 1歳児：自分の体を自分でコントロールする
 (いも虫ゴロゴロ)
 2～3歳児：前回り・風せんドッチボール
 4歳児以上：開脚跳び・ドッチボール



★1歳児 ねらい：バランス・腹筋・背筋をつける

「バランスヒコーキ」

あお向けに寝た先生の膝の上に子どもを乗せて、「高い高い」しながら、バランスをとることを楽しんでみましょう。(①)
 バランスがとれるようになったら、支えていた手を離し、手を横に“ひこうきのポーズ”をして「ひこうき～」と声を掛けると、子どももまねをしながら楽しめます。(②)



バランスをとってみよう



ひこうきのポーズをしてみよう

※安全チェック

子どもはよく動くため、バランスを崩しやすくなり、落ちて怪我をする危険があります。特に手を離すときは、すぐに支えられるよう、気をつけて行ってください。

※ステップアップ

膝の上でバランスがとれるようになったら、足の裏で行ってみましょう。(③)
 両手を上げて膝を曲げ、足の裏に子どもをのせます。子どもの足の付け根あたりを支えると、安定しバランスがとりやすくなります。※足の裏で行うときは必ず手で支えてください。



★2～3歳児 ねらい：腹筋・背筋をつける

「だんご虫」

腹筋や首を持ち上げる力がつく運動です。子どもに「だんご虫って、お腹をさわると丸くなるんだよ。」とイメージを膨らませながら、身体が丸くなるように声を掛けてあげましょう。(④)
 首を持ち上げることが出来ない子には、「足は見えるかな～」と両手で軽く頭を支えてあげるのもいいですね。(⑤)



足は見えるかな～

「いも虫ゴロゴロ」

腹筋と背筋をうまく使いながら横に転がる運動です。まずは先生が「いも虫ゴ～ロゴロ」と楽しく口ずさみながら、見本をみせてあげましょう。
 また「手は上にピンと伸ばしてね」と、両手を頭の上で合わせたポーズで転がると、ふとんやマットからはみ出さずに、うまく連続して転がれます。(⑥)



※安全チェック

転がっているときに、友達や物にぶつかったりしないよう、安全面に気をつけてください。

★4～6歳児 ねらい：リズム・腹筋・背筋・腕力

「うさぎ跳び(閉脚と開脚)」(⑦⑧)

遠くに手をつき、足を手の近くに持ってくる運動になります。
 はじめは難しく、両手と両足が一緒になってジャンプをしてしまいますが、先生が見本をみせながら“ゆっくりと「手・足・手・足」と順番に出来る”ように働きかけてあげましょう。慣れてきたら少しずつスピードを早めて、リズムよく閉脚跳びが出来るようになるといいですね。
 閉脚跳びが出来るようになれば、開脚跳び(⑧)にも挑戦してみましょう。
 開脚跳びを練習することで、うま跳びも出来るようになります。
 ぜひ、がんばってくださいね。



うさぎ跳び(閉脚)



うさぎ跳び(開脚)