

きらきら体操 ⑫

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2012年 12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
- ◎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
(台からジャンプができる)
- 2～3歳児:前回り・1本橋わたり・ヘビジャンプ
- 4～6歳児:うまとび・縄跳び(前・後ろ・あや)



1歳児 わらい:腕力・腹筋・背筋をつける

「手押し車」～腕の力を使って前に進もう～

先月号で紹介した「クマさん」が出来ようになったら次は「手押し車」に挑戦です。まずは「ギュと押してね」と、手でしっかり床が押せるようになります。

次に先生が子どもの腰や太ももを持って「1、2、1、2」と声を掛けながら前に進んでください。慣れるまで交互に出すのは難しいので、無理をせず少しずつ進めていくことがポイントです。

※①ができるようになったら、②に挑戦してみましょう。

★安全チェック★

まだまだ腕力がなく顔から落ちて怪我をする危険があります。十分に気をつけて行なってください。



①腰や太ももを支えてもらいながら前に進んでみよう



②ひざや足先を支えてもらいながら前に進んでみよう

2～3歳児 わらい:バランス感覚をつける

「線わたり・ひもわたり」～1本橋わたりにつなげよう～

ビニールテープなどで作った線の上を、線から落ちないように歩いてみましょう。

★ごっこ遊びで楽しくチャレンジ★

線を「川」に見立ててみよう
「落ちたらワニさんに食べられるよ、がんばって歩いてね」と声を掛けながら行ってみよう。

線を「線路」に見立ててみよう
「電車ごっこだよ、シュッシュポッポ」と声を掛けながら行ってみよう。

★レベルアップ★

線の上を歩けるようになったらひもの上や、縄の上を歩いてみよう。



▲線の上を歩く



▲ひもの上を歩く

4～6歳児 わらい:腕力・脚力・リズム感・バランスをつける

「うまとび」～先生や友だちが作ったうまを飛び越してみよう～

まずは「低いうま」から挑戦。

開脚のうさぎとびをイメージしながら、うまの上で行なってみましょう。その場で跳び越えられるようになったら、次は助走をつけてみましょう。その際、うまの高さを少しずつ高く設定して行なってみてください。上手に飛び越せるようになったら子ども同士で楽しんでみましょう。



★安全チェック★

子ども同士で行なう際は、うまになった子どもが崩れないように、上体を前かがめて両手で自分の両足首または膝をつかんだ体勢で行なえるようにしてください。