

きらきら体操 ⑧

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2011年 8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
(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・腕力をつける
「逆立ちでんぐりこ」

先月の「まわってみよう」で行った「逆さ」の姿勢にも慣れてきましたか?

自分の手で身体を支えられるようになったら、『逆立ち』に挑戦です。

最初は、四つんばいの姿勢から「足を上げるよ～」と声を掛けながら(①)足を持ち上げてください。(②)

“お腹を支えながら足を持ち上げる”と逆立ちがしやすくなりますよ。



ステップアップ

逆立ちが出来ようになったら、『でんぐり返し』に挑戦してみましょう。(③)

逆立ちした後、子どもの頭を内側に入れながら「おへそ見て～」「ゴロ～ん」など声をかけながら行ってください。慣れてくると、声をかけるだけで自分から意識して頭を内側に入れることが出来るようになります。

安全チェック

でんぐり返しの際は、首を痛めるなどの怪我が考えられます。必ず頭を内側に入れるように声掛けやサポートをしてください。



2~3歳児

ねらい:リズム・腹筋・背筋・腕力をつける

「うさぎとび」

まず先に手をついて、その手の近くに足を持っていきましょう。(④)

はじめは難しく、両手と両足が一緒になってのジャンプになります。

先生が見本をみせたり、「手・足・手・足」と声掛けをしたり、また“先生がそばで一緒にうさぎとびをする”ことで、やり方のコツがわかってきます。



「ゆりかご」

あお向けに寝て、膝を曲げ両手で自分の胸へ引きつけます。(⑤)だんご虫をイメージするとわかりやすいですね。

目線は自分の足を見て、膝の曲げ伸ばしの反動によって、「ゆらゆら」と揺れてみます。大きく揺れることが出来るようになったら、次は起き上がってみましょう。(⑥)

ステップアップ

体操座りの状態から、後ろに揺れて戻ってくる動きにも挑戦してみましょう。

安全チェック

身体を揺らすときの目線は、“自分の足元を見ること”。頭を床にぶつけないよう、必ず「足を見るんだよ」と声を掛けながら行ってください。

4歳児以上

ねらい:リズム・バランス・脚力・腕力をつける
「走ってジャンプ」「台のり」

子どもが乗っても大丈夫な台や跳び箱を準備しましょう。台の所まで走っていき、両足を揃えてジャンプし、台の上に乗ります。(⑦⑧)

台の前で止まってしまい、ジャンプにつながらない子どもには、走った勢いで両足ジャンプが出来るよう、働きかけてあげましょう。



安全チェック

ジャンプして台に乗る際、足を踏み外し怪我を起す危険が考えられます。必ず先生は台の横に立ち、すぐに手助けが出来るようにしてください。