

きらきら体操 ⑨

2011

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2011年 9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
- 4~6歳児:開脚跳び・ドッチボール



1歳児 わらい:脚力・バランスをつける 「ペンギン親子(前・後)」

①②のように、先生の足の上に“子どもを乗せて歩く運動”です。

乗れることを躊躇する子どもには「先生の足の上に乗ってみようね」と、“乗ってみる”ことから始めてください。

乗れるようになったら「歩いてみようね。イチ・ニ・イチ・ニ」と声を掛けながら歩いてみましょう。

①の前歩きができるようになったら、②の後ろ歩きにも挑戦してみてください。

安全チェック

歩く際に、子どもの手を引っ張りすぎて、肩や肘が脱臼しないよう、十分に気をつけて行ってください。



2~3歳児 わらい:腹筋・背筋・腕力をつける 「前回り」

腹筋、背筋を使って“1人で前回りしてから起きる”運動です。

はじめは③のように“しゃがみ立ちの姿勢”から「床に手をペタンして」「カエルさん、できるかな」と声を掛けてください。(その際、手の位置はなるべく足のそばにおくようにしましょう。)

そして、そのまま「お尻をあげて、おへそは見えるかな」と声掛けしながら、前に回転します。(④)

回転が難しい場合は、子どもの後頭部がマットにつくように、先生が補助してあげると回りやすくなります。

また子どもも繰り返し挑戦することで、回り方のコツがわかってきます。

ぜひ1人で前回りができるように、サポートしてあげましょう。

安全チェック

周囲に危険なものがないよう、十分気をつけて行ってください。



4~6歳児 わらい:リズム・腕力・脚力・空間認知・バランス 「馬とび」

今まで体操で行ってきた、“走る、両足で跳ぶ、手をつく、跳び越える”の一連の動きが馬とびにつながります。

まずは先生が馬になって、子どもが走らなくても跳び越えられる高さから練習してみましょう。うまく跳べない場合は「手をしっかりついてごらん」と声を掛け、先生は“子どもの太ももあたり”を持ち上げてください。

太ももを持ち上げると跳びやすくなりますし、子どもも“跳ぶ感覚”を身に付けることで、徐々に自分で蹴って跳べるようになってきます。



ステップアップ

馬とびが出来るようになったら、助走をつけて跳んでみたり、“友だち同士で馬とび(⑥)”を楽しみましょう。

きらきら体操 For Babys

0歳児(2~3ヶ月)のための体操 

Ⅱ期
2011
9月~12月

the
0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2011年 9月

生後2~3ヶ月の赤ちゃんの身体の特徴

◎2ヶ月

- 首がすわり始める
- 寝ていて顔を左右に向ける
- 腹ばいで顔を持ち上げる
- 手指をもてあそんだり、手を口にもっていく

◎3ヶ月

- 寝ていて自由に頭の向きをかえる
- 腹ばいで頭と胸を45度位まで持ち上げる
- あお向けのまま、手足をつっぱったり、ふんばったりして遊ぶ
- 見たものに手を伸ばす
- ひもを握り、振って遊ぶ



★「くすぐったいかな」

～感覚機能を育てる～

安全なやわらかい物で、赤ちゃんの頬に触れてみましょう。

赤ちゃんは触れられたり、物を振る動作を見せられると、その物を取ろうとして手を動かそうとしたり、また話しかけたりしようします。

笑顔であやされながら頬に触れるると喜んだ表情も見せてくれますよ。

※頬に触れるものは、ティッシュや赤ちゃん用のぬいぐるみ等、安全なものを使ってください。



★「にぎにぎしてごらん」

～握る知覚運動を育てる～

「○○ちゃん、にぎにぎしてごらん」と、赤ちゃんの手の指に先生の人差し指を入れてみましょう。

この時期になると少しずつ、小さなものにも反応してつかめるようになります。

※握る動作が見られたら、赤ちゃんが持ちやすい安全なおもちゃなどを準備して握らせてあげましょう。

但しくれぐれも無理をしないよう、気をつけてください。



★「だっこしようかな」

～首・お腹の筋力をつける～

赤ちゃんを抱っこするタイミングで行ってきましょう。

まずは両手を赤ちゃんの背中にあてて、頭が床から離れないくらいに上に抱え上げ、背中を反らせてあげましょう。

あお向けで抱えあげていくうちに、頭も一緒についてくるようになれば、もう少し持ちあげてみるのもいいですね。

※赤ちゃんが慣れてきたら、反らせる時間を少しずつ長くしていきましょう。(★) そのとき先生は支える手を少し胸の近いところに置くと安定します。無理をしないよう気をつけて行いましょう。



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9月現在のものです。©September 2011 Art Group

きらきら体操 For Babys

0歳児(4~7ヶ月)のための体操

II 期
2011
9月~12月

the
0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2011年 9月

生後4~7ヶ月の赤ちゃんの身体の特徴

◎4~5ヶ月

- 腹ばいになると顔をあげたり、手足を盛んに動かす
- 引き起こすと頭が遅れないでついてくる
- 足で盛んに蹴る
- 寝ていて自由に足の向きを変える
- 支えられて立たせると足をピンと突っ張る
- 両手を触れ合わせて遊ぶ
- 足と足を合わせたり、手で足を持ったりして遊ぶ

◎6~7ヶ月

- 腹ばいで体をまわしたり、後ずさりしたりする
- 腹ばいでおなかを軸に回転したり、肘で後退したりする
- お座りができる
- 腰を支え、立たせると、脚をぴょんぴょん屈伸する
- 腹ばいでつま先に力を入れて踏ん張る
- 体勢をかえて寝ることもできるようになっていく
- 寝返りをうつ

★「飛行機しようね」~首・お腹の筋力をつける~

赤ちゃんをうつ伏せの状態にして、両腕を広げさせ、手のひらを下向きにしてください。

飛行機のポーズが出来たら、「飛行機だよ。ブーンブーン」と声を掛けながら、楽しく遊びましょう。

※赤ちゃんの手を握らず、軽く支えながら反らせてあげることがポイントです。

ハイハイも出来るようになってきますよ。



★「起き上がりこぼし」~お腹の筋力をつける~

まず先生の親指を、赤ちゃんが握れるようにしてください。

絵本の『おおきなかぶ』にある「うんとこしょどっこいしょ」といった掛け声を繰り返しながら、握った手をそのまま引いて起こしてあげましょう。

手を握らせて軽く引いてあげると、赤ちゃんが自分から肘を曲げて起き上がろうとします。そのタイミングに合わせて、さらに引いてあげると、身体を起こして、お座りの状態まで起き上がるようになります。(★)



★「なーにが見える?」~背中・お腹の筋力をつける~

椅子に座った先生の膝の上に抱っこされた状態で、「後ろに振り返って遊ぶ運動」です。

はじめは、赤ちゃんの腰と後頭部を支えながら、上半身を少しずつ反らせて上げましょう。

赤ちゃんが慣れてきたら、振り返ったときに、後ろにぬいぐるみやボールなどを置き、「取らせて遊ぶ」などの工夫をすると、とても喜んで遊んでくれます。



★「おうまさんになろう!」~首・お腹の筋力をつける~

四つばいの姿勢から、ハイハイの動きも出来るようになってきます。

赤ちゃんを腹ばいの姿勢にさせてから、両足を持ち、足を交互に動かしていきます。

まずは右ひざをお腹の下へ入れるようにし、次は左ひざをお腹の下へ入れるようにしてみてください。

「おうまさんになろうね。イチ・ニ・イチ・ニ」と声を掛けつつ、足を交互に動かしながら楽しく遊んであげましょう。



きらきら体操 For Babys

Ⅱ期
2011
9月～12月

the
0123

0歳児(8～12ヶ月)のための体操

アートチャイルドケア
きらきら体操 2011年 9月

生後8～12ヶ月の赤ちゃんの身体の特徴

◎8～9ヶ月

- 腹ばいで前に進む
- 四つ這いでおなかを持ち上げる
- はいはいが始まる
- お座りが安定する
- つかまり立ちをする
- 後ずさりする
- 腹ばいからお座りができるようになる

◎10～11ヶ月

- 段差のあるところを這い登る
- 柵につかまったり、しゃがんだりする
- 伝い歩きをする
- つかむ、たたく、引っ張るなど手や指を使って遊ぶ

◎12ヶ月

- 伝い歩きが活発になり歩き始める
- リズムに合わせて体をゆすったり、手足を動かしたりして楽しむ



★「ホラ、つかまりたち」～平衡感覚を育てる～

あお向けに寝ている赤ちゃんに、先生の両手の指を握らせます。先生は、赤ちゃんの両手を『ゆっくり引っ張る』ようにして起き上がらせていきます。

慣れてきたら、そのまま立たせてみましょう。(★)

寝ている姿勢から、上半身を起こし、座った姿勢になったときに、足を上手にふんばって立ち上がることが出来るよう働きかけてください。

※足の親指を使った遊びを普通の遊びの中でも取り入れてあげるといいですね。



★「トンネル大好き」～空間認知能力を育てる～

トンネルの準備(ダンボールなどを使って天井と底を切り取って、トンネルを作ってください)をします。

次にトンネルの中を赤ちゃんにくぐらせますが、はじめは怖がる子もいるので、先生は出口側から「ここまでおいで～」

と声を掛けて安心させてあげましょう。※トンネルで赤ちゃんが怪我をしないよう、切り口や破れそうな箇所はないか点検し、必ず修繕して使ってください。



★「ハイハイで山登り」～全身の筋力をつける～

先生がうつ伏せの状態では山になり、その上を赤ちゃんが「登ったり、降りたりする運動」です。

最初は、布団などを丸めたものを使って行い、赤ちゃんが慣れてきたら、先生の身体を登り降りしてみましょう。

※赤ちゃんが喜んでいるようなら、さらに先生の身体を高くしてみたり、低くしてみたりと変化をつけてあげるのもいいですね。



★「強いぞ、キック!」～お腹・脚の筋力をつける～

赤ちゃんの足の裏を支えて押してあげましょう。

何度か「キック・キック」と声を掛けながら、ひざの曲げ伸ばしを行ってあげると、少しずつ蹴れるようになってきます。

※慣れてきたら、先生の手的位置を徐々に高くしていくのもおもしろいですね。

