

きらきら体操 10

2011

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2011年 10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

ねらい: 腹筋・背筋をつける 「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。

はじめは、手と足を伸ばすことが出来ず、身体を丸めて小さくなったり、まっすぐに転がれない子もいるでしょう。

ポイントは「手と足を伸ばすこと」。「おててピン、足ピンだよ。」
「手は上にピンと伸ばしてね」と声を掛けてあげると、伸ばすことを意識しながら少しずつ出来るようになってきます。

うまく出来たときは、おおいに褒めて自信につなげてあげましょう。



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行ってください。

2~6歳児

ねらい: 腕力・脚力をつける 「風せんボールリフティング」

ボールに慣れるために、まずは風せんをボールに見立てて行きます。最初は、風せんを上に向けて、ポンポンと手でつきながら、床に落とさないようにしてみましょう。

床に落とさずに何回上に投げることが出来るのか、数えてみるのも楽しいですね。

※風せんをうまく扱えずに困っている子どもには、先生や友だちが楽しく遊ぶ様子を見せたり、風せんを落としそうな場面で助けてあげたりと、無理なく楽しめるよう工夫しましょう。



出来るようになったら、次はビニールテープを巻いて、風船を重くしてみましょう。(★)

ビニールテープを多く巻くほど重くなり、床に落とさずに投げるのが難しくなります。

そのときは「上に投げてキャッチする」ことから始めると、少しずつ出来るようになってきます。



安全チェック

遊びに集中すると、子どもの視野がさらに狭くなり、周りが見えなくなってきます。友だちとぶつかるなどの怪我にならないよう、気をつけて行ってください。

スキルアップ (4~6歳児)

手を使っての風せん投げ(①)が出来ようになったら、次は、足で蹴ってみましょう。(②)

頭や足が出来ようになれば、サッカー遊びへとつながり、遊びの幅が広がります。

