

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 2011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
(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:腕力・操作系運動スキルの発達

「ボールをポーン」 ボールを遠くへ投げる運動

最初はボールを投げても足元に落ちてしまいますが、繰り返し続けることで、少しずつ遠くへ投げられるようになってきます。「いち・にのポーン」、「投げてみるよ。そ〜れ」などの声掛けをしたり、投げる様子を子どもの前で見せてあげたりと、まねることからはじめてみるのもいいですね。

★楽しさUP★

慣れてきたらビニールテープなどで投げる位置を決め、「あそこまで投げられるかな」と目標を作ってあげましょう。



●ボールを投げてみよう

2~6歳児

ねらい:空間認知・操作系運動スキル・腕力・脚力をつける

「ボールキャッチ」

ボールをキャッチする運動

2・3歳児

先生は受け取りやすい短い距離からボールを投げます。子どもがキャッチしやすいよう、投げる前に「はい!」と声掛けしてください。



●ボールをキャッチ

★レベルUP★

距離が遠くなるほど難しくなります。短い距離が出来るようになったら、少しずつ距離をのびし、遠くから投げられたボールをキャッチすることにも挑戦してください。

うまくキャッチが出来たら褒めて自信につなげてあげましょう。

4~6歳児

友だちと一緒にのキャッチボールを楽しみましょう。

キャッチが出来たら投げ返す運動(両手投げ)も行なってみましょう。



●両手投げ(下から上へ投げる)

4~6歳児

Let's チャレンジ編

走ってキャッチ

先生が投げたボールを走ってキャッチしてみましょう。「ボールが2回バウンドしたらキャッチしてね」と、受け取りやすいところからはじめましょう。

慣れてきたら、「ボールが1回バウンドしてからキャッチする」、「床に落ちる前にキャッチする」など、少しずつ難しいキャッチにも挑戦してみてください。



●バウンドしたボールをキャッチ

★楽しさUP★

投げるときに「3回バウンドしてからキャッチ」「1回バウンドでキャッチ」「落とさないでキャッチ」など、バリエーションをつけながら行なうのも楽しいですね。



●走ってキャッチ

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12月現在のものです。©December 2011 Art Group