

きらきら体操 ④ 2012

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2012年4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・へびジャンプ
- 4~6歳児:うまとび・縄跳び(前・後ろ・あや)



きらきら体操年間指導計画書

今年度の年間計画です。無理のないよう、
お子様にあわせて楽しく進めていきましょう。

月	ねらい	1歳	2~3歳	4~6歳
4	体操に慣れる	●◇☆ストレッチ(オリジナルきらきら体操)		
5	脚力・腕力	●山のぼり・おり	◇クマさん、 ワニさん(すりばい) ◇よーいドン	☆ダッシュ ☆両足ジャンプ (前・後ろ・横)
6	腹筋・背筋・ 脚力	●バランスヒコーキ ●まわってみよう	◇両足ジャンプ ◇いも虫ごろごろ(左右)	☆クマさん、 ワニさん(すりばい) ☆うさぎとび
7	腹筋・背筋・ バランス	●逆立ちでんぐりこ	◇手押し車 ◇ジャンプでタッチ	☆走ってひもとび(両足) ☆足パッチン
8	脚力・腕力・ 腹筋・バランス	●いも虫ごろごろ	◇だんご虫 ◇ゆりかご	☆前まわり ☆ゆりかご
9	腕力・腹筋・ 背筋・バランス	●よーいドン	◇手押し車 ◇前まわり	☆うさぎ横とび
10	脚力・腕力・ 腹筋・バランス	●ぶら下がり ●メリーゴーランド	◇台からジャンプ	☆側転
11	脚力・腕力・ 腹筋・背筋	●クマさん、ワニさん	◇ひもとび ◇ひもくぐり (色々なくぐり方)	☆走って台のり
12	リズム感・脚力	●手押し車	◇線わたり ◇ひもわたり	☆うまとび
1	リズム感・ 脚力・握力	●両足ジャンプ	◇新聞とび ◇1本橋わたり	☆大縄とび ☆一人とび(駆け足・前)
2	リズム感・ 脚力・背筋	●ひもジャンプ ●とびつきジャンプ	◇グーバージャンプ	☆一人とび(後ろ)
3	総合 (目標達成)	●台からジャンプ ●またぎ降り	◇へびジャンプ ◇ケンケンパ ◇片足とび	☆一人とび(あやとび)

今年度は、
生き物が出てくる
『オリジナル体操』を
作成しました。今回は、
その抜粋を紹介します。
楽しみにしていて
ください♪

