

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 2012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
(台からジャンプができる)
- 2~3歳児:前回り・1本橋わたり・ヘビジャンプ
- 4~6歳児:うまとび・縄跳び(前・後ろ・あや)



1歳児

ねらい:腹筋・背筋をつける「いも虫ゴロゴロ」～腹筋・背筋をうまく使いながら横に転がってみよう～



転がりやすいように「いも虫、ゴ～ロゴロ」のフレーズにのせて楽しく取り組めるよう働きかけます。



★ステップアップ★

横に転がれるようになってきたら、手と足を伸ばして転がってみましょう。

★安全チェック★

転がっているときに友達や物にぶつからないよう、安全面に注意して行なってください。

2~6歳児

ねらい:バランス感覚・腹筋、首の筋力をつける

2~3歳児

「だんご虫」～腹筋・首を持ち上げる筋力をつけよう～



先生が見本を行ないながら「だんご虫ってお腹をさわると丸くなるんだよ～」と身体が丸くなるようにイメージを膨らませてあげましょう。うまく首を持ち上げられない子には先生が、両手で軽く支えてあげます。

♪だんご虫が出来れば、前回りにもつながります

2~6歳児

「ゆりかご」



だんご虫の姿勢から足の反動を使って、身体を徐々に大きく揺らしながら起き上がってみましょう。

★ステップアップ★

だんご虫の姿勢から起き上がれるようになったら、次は体操座りからの起き上がりに挑戦してみましょう。

★安全チェック★

体操座りから後ろに転がる際、後頭部を床にぶつけて怪我をする危険があります。しっかりと自分のおへそや膝を見て行なうように働きかけてください。

4~6歳児

「前回り」



『しゃがみ立ち』の姿勢からなるべく足の近くに手をつきましょう。そのまま「お尻をあげておへそが見えるかな」と声掛けします。



次に後頭部がマットにつくようにしながら前に回転します。

★安全チェック★

前後に友だちがいらないか、確認してから行なってください。

★サポートポイント★

うまく回転が出来ない子には後頭部がマットにつく場所を教えたり、また身体がしっかり丸くなるように補助をしてあげましょう。

やる気スイッチ!

出来ないことが出来るようになると、「自信」につながってきます。一人ひとりに合わせた細やかなサポートをすることで、出来た喜びを味わわせてあげましょう。

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2012年8月現在のものです。©August 2012 Art Group