

きらきら体操 ⑨

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2012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
(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)



1歳児

ねらい:脚力・バランス感覚をつける 「よ～いドン」～転ばずに、しっかり走れる力をつける～



走るとき、頭が体より前に出てしまうと転びやすくなります。走る姿勢やしっかり足をあげて走っているかどうかも見てください。

★安全チェック★

友だちとぶつからないように間隔をあけて走るようにしましょう。また子どもは視野が狭いため、壁などにぶつからないように気をつけてください。

Let's enjoy

上手に走れるようになったら友だちと競争するのも楽しいですね。

2～3歳児

ねらい:腕力・腹筋・背筋・リズム感をつける

「うさぎとび」

～両手で体を支える力をつける～



しゃがみ立ちの姿勢から手をついて、次に手の位置に足を持っていきます。これを繰り返して行ってみましょう。はじめは、カエルとびのように手と足が一緒になることもあります。まずはゆっくり「手・足・手・足」と声掛けしたり、先生も見本をみせたりしながら行ってみましょう。

Let's enjoy

うさぎとびの姿勢が出来るようになったら音楽に合わせて、友だちと競争したりしてみましょう。

「前回り」～前に回転する～



カエル座りの姿勢から、手は出来るだけ足の近くにつきます。「おへそをみてね。」と声掛けしつつ、お尻を持ち上げて、前に回転します。

★安全チェック★

友だちとぶつからないよう、必ず前後を確認してから行なってください。

Let's Try

1人で前回りが出来るようになったら、次は起き上がるまでがんばってみましょう。

4～6歳児

ねらい:腕力・脚力・腹筋・背筋・バランス・リズム感をつける 「うさぎ横とび」～側転につなげていくための運動～



うさぎとびの前ができるようになったら左また右の横方向に進んでみましょう。まずは左から。左へ進むのがやりにくそうにしていたら「反対に進んでみようね。」と向きを変えてあげましょう。

まずは、一人ひとりにあった進みやすい向きを先生が見つけて教えてあげることで出来た自信や、やる気にもつながります。やりやすい向きに進むことが出来たら、反対側も行ってみましょう。

Let's Try

横にスムーズに進めるようになったら、次はお尻を高く上げて進んでみましょう。