

きらきら体操 10

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2012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
(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 わらい:腕力・握力・腹筋・背筋をつける

「ぶら下がり」～鉄棒や先生の手や腕を 使ってぶら下がろう～



鉄棒などに子どもがぶら下がれたら「出来たね、すごいね」と褒めたり、「1回2回・・・」と、何回できるか数を数えたりすることで子どものやる気にもつながります。

★安全チェック★

子どもの足がとどかない高さから下りる際、気をつけないと転んだり足をひねります。すぐに支えられる位置で行なってください。

「メリーゴーランド」～回転する感覚を身につける～



子どもの両手首をしっかり持って回しましょう。

★安全チェック★

ぶら下がるために必要な筋力がついていないと肩やひじが抜ける危険があります。子どもの様子を見ながら行なってください。また回転した後、ぶらついている場合は、おお向けに寝かせてあげてください。

★ステップアップ★

慣れてきたら徐々にスピードをあげたり、高さを変えたりしながら楽しみましょう

2~3歳児 わらい:脚力・握力・腹筋・背筋をつける

「台からジャンプ」

～台からジャンプして着地する感覚をつける～

台の上から両足で飛び降りることを怖がる子どももいるでしょう。そのときは先生が手を持ち、ジャンプの手助けをしてあげてください。まずは片足で降りるところから始め、徐々に両足で降りるようにしていきましょう。



★安全チェック★

ぶさけて行なうと怪我につながります。台の上にいる子を押ししたり、前に人がいるのにジャンプしたりすることがないように、十分気をつけて行なってください。

4~6歳児 わらい:腕力・脚力・腹筋・背筋・「側転」 バランスをつける



①はじめに、両手をついて片足ずつ足を上げていく横移動を覚えましょう。

②①が出来るようになったら、手で押して体を起こしていくと側転の形が出来ます。

★安全チェック★

指先が外側に向くようなつき方で手をつくすと、ひじの怪我につながります。必ず外向きに手をつかないよう教えてあげてください。



③次に片手ずつ手をつく所から「手、手、足、足」の順で移動出来れば側転が出来るようになってきます。