

きらきら体操 11

2012

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2012年 11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 わらい:腕力・脚力・腹筋・背筋をつける

「クマさん」～腕と足の裏で身体を支えながら歩いてみよう～



はじめは、手と足の裏で身体を支えながら「クマさん」のポーズになってみましょう。その姿勢から少しずつ前に進みます。その際に「クマさんクマさん」または「1・2・1・2(イチニ・イチニ)」と声を掛けあげると子どもリズムにのって前に進みやすくなります。

「ワニさん」～足や腕の筋力をしっかり使って歩こう～



うつ伏せの状態です手をパーに開き、足の親指で床を蹴りながらズルズルと進んでいきましょう。先生が見本をみせてあげると、子どもたちもマネをして出来るようになってきます。

★ステップアップ★

慣れてきたら友だちと競争したり、リズムあそびに取り入れながら楽しみましょう。

2〜3歳児 わらい:腕力・脚力・腹筋・背筋をつける

「ひもとび」～両足ジャンプでひもを飛び越そう～



- ①床の上に置いたひもをジャンプすることからはじめてみましょう。
- ②①が出来るようになったら、少しずつひもの位置を高くしながら行ってみましょう。

「ひもくぐり」～いろいろなくぐり方にチャレンジしよう～



ワニさんになってくぐり、背面クマさんになってくぐってみよう

★チャレンジ1★

はじめは、立って歩きながら、ひもをくぐります。次にひもの位置を徐々に低くしながらひもが身体にあたらぬようにくぐってみましょう。

★チャレンジ2★

ワニになってくぐる、背面クマさんになってくぐるなど、いろいろなくぐり方を工夫してみましょう。またひもをヘビなどに見立てて遊ぶのも面白いですね。ぜひ試してみてください。

4〜6歳児 わらい:脚力・バランスをつける 「走って台のり」～とび箱の助走につながります～



走って、しっかり両足で蹴って台の上ののりましょう。両足で蹴る位置にビニールテープなどの目印をつけてあげると蹴るタイミングもつかみやすくなります。

★ポイント★

両足でのジャンプが難しい場合は、片足ずつ駆け上がりながら、はじめてみましょう。とび箱のある園は、まず1段からはじめ、出来るようになったら徐々に高さを変えて行ってみてください。