

きらきら体操 ①

the 0123

アートチャイルドケア
きらきら体操 2013年1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:脚力・腹筋・背筋をつける

「両足ジャンプ」

はじめは片足でのジャンプだったり、気持ちだけで足があがっていない状態でのジャンプになりがちです。少しずつ両足ジャンプが出来るように、先生と一緒に跳んでみる、「うさぎピョンピョン」と声を掛ける、子どもの手を持って一緒に跳んでみるなど働きかけてあげましょう。

★安全チェック★

その場で両足ジャンプができるようになれば、前に進んでいく、また線をジャンプしながら飛び越して遊んでみよう。



2〜3歳児 わらい:脚力・リズム感・バランス

「新聞とび」～先生が動かす新聞の棒を～ 跳んでみましょう

動くものを跳び越すことは難しく、どうしても横や前に跳んでしまいがちです。まずはビニールテープなどで目印をつけ、印の上を跳ぶ「その場とび」からはじめてみましょう。出来るようになってから「新聞とび」にチャレンジしてください。



★ポイント★

つま先で床を蹴れるようになるとうまく跳べることに繋がります。

「1本橋渡り」

平均台や牛乳パックで作った台の上を歩いてみましょう。慣れないと横歩きになりそうですが、先生が手を持って一緒に歩くことで、足を交互に前に出して歩けるようになります。



▲先生の手を持って一緒に歩いてみよう



▲Aが出来たら1人で歩いてみよう

4〜6歳児 わらい:脚力・リズム感・握力

「大縄とび」



先生の「トン・トン・トン」の手拍子やかけ声のリズムに合わせてまずは、その場で跳んでみる「その場とび」をしてみましょう。

★Let's Challenge★

大波小波をしたり回る縄を跳ぶことにもチャレンジしてみましょう。

★跳びやすいポイント★

縄をまわすときは、跳ぶタイミングが取りやすいように、「ハイ」などの声かけを行なってあげましょう。

「1人とび」(かけ足とび・前とび)

1人でなわとびをしてみましょう。はじめはうまく縄をまわせないで床にたたきつけてしまいますが、まずは縄をまわすことから始めましょう。



●かけ足とび

◀まわせるようになったら、片足ずつ、飛び越してみよう



●前とび

◀Bが出来たら「前とび」にチャレンジ!