



運動面の取り組み



ともしび保育園 R3.4.1

	4・5・6月	7・8・9月	10・11・12月	1・2・3月
ひよこ	<ul style="list-style-type: none"> ・座る→ずりばい・ハイハイ ・探索活動が盛んになる ・手に持ったものを振る→投げる→積み上げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・つかまり立ち→伝い歩き ・アプリカーを手押し車のようにして押す ・歩行が安定していく ・リトミック(音楽に合わせて保育士と一緒に動くことに慣れる→模倣する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・階段の上り下り(ハイハイ→立って手すりをもって) ・高さのある台に登ろうとする ・興味のあるものに対して走って追いかけてようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・箱や車を押したり引っ張ったりして遊ぶ
あひる	<ul style="list-style-type: none"> ・安定した歩行で思ったところに行くことができる ・体操→音楽に合わせて体を動かし楽しむ ・リトミック(見る→真似る→音楽に合わせて自ら表現する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・一本橋の橋渡り(歩いて進む、座位でお尻で進む、ハイハイで進むなど) ・段差(低め)からのジャンプを楽しむ ・階段の上り下りに挑戦し慣れる ・アプリカーなど足で床を蹴り進む 		<ul style="list-style-type: none"> ・知っている曲に体が自然に動く ・ソフトブロックなど少し重さのあるものを運ぶ
りす	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキット遊びの中で跳ぶ・ぶら下がる・渡る・上る・くぐるを経験する ・友だちの後ろに繋がり、1列で歩く ・簡単なルールのある集団遊びを楽しむ(むっくり、しっぽ取り、おひっこし) ・リトミックをする(年間を通して) 	<ul style="list-style-type: none"> ・水に慣れ、ワニ歩きを知る ・前に立つ保育士を見ながら全員で模倣遊びを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・2人組で手を繋いで列になり、保育士の後を付いて歩く ・簡単なゲーム遊びを経験する(色当て、椅子取りゲーム、場所取りゲーム、鬼ごっこ、かくれんぼ等) ・グループに分かれて対抗する遊び(競い合い)を経験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・上手持ちで少しの間ぶら下がる、物をまたぐ ・両足跳びが出来るようになる
うさぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒 … 足かけ回りが出来るようになってくる。 ・マット運動 … 両足ジャンプで高さがある物を飛び越えられる。前転が出来るようになってくる。 ・リトミック … ギャロップが出来るようになる。スキップが出来るようになってくる。 ・ケンケンをしようとする。 ・集団遊び … 簡単なルールのある遊びを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループでの活動を楽しむようになる。 ・二人組での活動を楽しむようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツーステップをしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足かけ回りが1人で出来るようになる。 ・前転が一人でできる。 ・ルールのある遊びを友だちと楽しむようになる。(ケイドロ、鬼ごっこ等)
きりん	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒 … 順手で持ち、保育士に支えてもらいながら、おへそを見ながら、前に回る。 ・縄跳び … 縄に慣れ、グージャンプをする。 ・ボール遊び … ボールをついて取ったり、目標に向かって投げる。 ・跳び箱 … ・リトミック … リズムに合わせて、体を積極的に動かすことを楽しむ。 ・登り棒 … 棒に掴まり、そのままの姿勢を維持しようとする。 ・集団遊び … ルールのある遊びを通して、様々な友だちと関わる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り跳びで飛ぶタイミングを覚える。 ・相手からボールを受ける。 ・グーパーゲーの形で踏み込む。 ・棒に掴まり、腕の力で上まで登ろうとする。 ・グループで話し合い、協力しながら競い合うことを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりで前回りができるようになってくる。 ・前跳びに挑戦する。 ・ルールを理解したうえでドッジボールを楽しむ。 ・タイミングよく踏み切り、しっかり手をついて跳び込む。 	
ぞう	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒 … 補助付き逆上がり ・跳び箱 … 横跳び2段→3段→4段→5段 ・縄跳び … 前跳び、大縄で『郵便屋さん』、大縄に入ったまま跳ぶ。 ・マット運動 … 前転ができる ・太鼓 … リズム遊び ・リトミック … スキップ、2ステップ、ブリッジ、あひる、爬虫類などの動きのポイントを意識しながら、ピアノに合わせて身体を動かす ・集団遊び … ドッジボール、王様はだれだ、靴取りなど、複雑なルールのある遊びを友だちと協力して遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・逆上がり ・縦跳び4段→5段 ・後転に挑戦する ・太鼓をたたいてみる→全身でリズム打ちを表現する 	<ul style="list-style-type: none"> ・連続逆上がり ・前跳びで続けて跳ぶ、八の字で友達に続いて跳ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダブルダッチに挑戦する