



ほけんだより

平成30年2月
大田区立保育園

春はまだ遠いようで、寒い日が続いています。寒い日でもちょっとした家事の合間や休日に、室内で親子で楽しめる体操を紹介します。道具も必要なく、手軽にお子さんの体力づくりができ、親子のコミュニケーションにも役に立ちます。お子さんの成長に応じて、いろいろな体操を試してみましょう。

ハイハイやつたい歩きができるようになったら

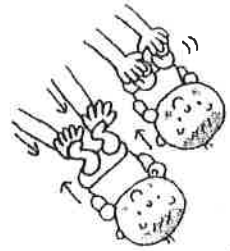
トンネルくぐり

大人が両手、両膝をつき、トンネルをつくりまわります。くぐり抜ける時にバーと声をかけたり、時々ぎゅっとつかまえてあげると楽しさが倍増します。



足上げキック

子どもをあお向けに寝かせ、膝を曲げさせて足の裏を支えて押します。手をゆるめると膝を伸ばしてくるので、ゆるめた手を蹴るように誘います。徐々に手を高くし、その手を目標に高く蹴らせましょう。



立って姿勢が保てるようになったら

ゆれる膝の上でバランス

膝の上に子どもを立たせて両手をしっかり持ち、膝を上下、左右に軽くゆすります。



お膝に立ち

膝の上に子どもを立たせて両手をしっかり持ち、子どもが足を曲げたり、伸ばしたりします。



ペンギン歩き

子どもを足の甲に乗せ、手を握って歩きます。慣れてきたら、2人とも前を向いてロボット歩きをしてみましょう。



3歳以上になったら

グー・パー跳び

足を使ってグー・パーを大人と子どもが交互に行います。声をかけ合いながら、リズムよくこの動作をくり返します。



丸太たおし

あお向けの状態で、両足を垂直に立ててバランスを取り、子どもに両足を倒すように促します。



跳び越しくぐり

両足を伸ばして座り、子どもに足の上を跳び越えさせます。子どもが跳んだら、腰を上げて子どもがくぐれるようにします。



体操時は急に子どもの手足を引っばらないようにし、子どもの成長や体調に合わせて無理なく行いましょう。