

おうちでたのしもう! ~くぐるの巻~

基本のあそび くぐるあそび

人数 1人

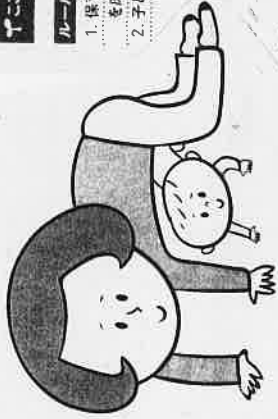


ねらい
空間を意識し、からだかぶつからないようにくぐる。

ポイント
•筋力・巧緻性
•空間認知能力
•移動系運動スキル

トンネルくぐり

- ルール**
1. 保育者は四つ這い姿勢になり、トンネルをつくる。
 2. 子どもはハイハイしながらトンネルの中を通る。
 3. トンネルを高くしたり、低くしたり、子どもが通り過ぎるタイミングでわざと狭くしたりする。



くぐる 発展のあそび 両足くぐり

人数 1人

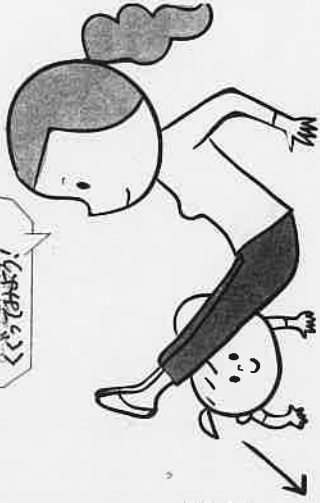
発展ポイント
「ここが背つ」

狭い場所をくぐる
•筋力・巧緻性
•空間認知能力
•移動系運動スキル

ルール

1. 保育者は床に腰り、V字になるように、両手を床について、両足は揃えて持ち上げる。
2. 子どもは、足の下をくぐる。

「さるおにや木から
枝の何回けにもって
くぐらばあう!



遊ぶが

保育者のポイント

子どもが通るときにつつまえるようなイメージでからだを狭くします。「1、2の3、もっと」とかけ声をかけると、子どもはつかまえるというにはやめ(通り過ぎた)たり、つかまえる(おぼこ)とを繰り返したりします。

♪ぶんぶんぶん

しゃがんで両手を足の両側のようにはらひらさせます。お尻で回るときは、手を振りぬのがポイントです。

① ぶんぶんぶん



両手を膝の右側で、交互にすばやく振ります。

② はちがとぶ



膝の左側でひと回側にします。

③ おいものまわりの
のぼらがさいたよ



両手を膝の横でハニーにして、お尻をつけたまま、2回その場で回ります。

④ ぶんぶんぶん



ひと回側にします。

⑤ はちがとぶ



ひと回側にします。

くぐる 発展のあそび くぐってジャンプ

人数 1人

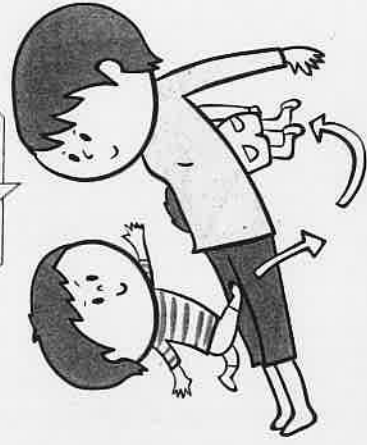
発展ポイント
「ここが背つ」

くぐる・跳ぶ動作をすばやくする
•筋力・瞬発力・リズム・巧緻性
•空間認知能力
•移動系運動スキル

ルール

1. 保育者は両足を伸ばして腰り、子どもは保育者の足の上を跳び越える。
2. 子どもが跳び越えたら、膝を上げる、子どもはからだの下をくぐる。
3. 回数や時間を区切って、1と2を繰り返す。

「大人にとっても運動
いながら、親子でいっ
あて試してみよう!



ぶんぶんぶん



ぶんぶんぶん



作詞/村野四郎 ポへミア民謡

ぶん ぶん

ぶん ぶん

はちがとぶ

ぶん ぶん

おいけのまわり

はちがとぶ

ぶん ぶん

はちがとぶ

ぶん ぶん

はちがとぶ