

● 体運動計画書（3歳児～5歳児）

幼児期は、運動機能をはじめ、体の機能が著しく発達していく時期。
だからこそ遊びのなかに運動を取り入れる、つまり日々の生活のなかで「運動遊び」を実践することで、さまざまな体の動きを経験し、習得することが大切です。

無理やり「やらせる」のではなく、あくまでも子ども達が楽しんで遊ぶなかで、さまざまな動きを習得していくことが重要！

☆ 活動の様子 ☆

飛行機ポーズでバランス



お父さん座りで股関節周りを和らげる運動



だるまさんがころんだ！



手首をしっかり起こすことできるかな？

他にも遊びを通してできる、身体運動がたくさんあります。日々の生活の中で自然と行っている、子どもの活動がいろんな体の仕組みからできていることに気付くと、活動の幅も広がり面白い発見がいっぱいかかれています!(^^)!



☆ リュックの背負い方 ☆
(2歳児の変化)

出来た時の
嬉しそうな表情！



床において座って背負う



リュックを持ってもらい
背負う



一人で背負う

POINT

同じ活動でも個人差は必ずあります！その子にとっての『できた！』の喜びを一緒に共有しながら、次へのステップへ繋げられるような声かけや援助に努めましょう。決して他児との比較はしてはいけません！

)

1

