



あつまれ！飯倉っこ！

令和3年度
港区立飯倉保育園
(3583)1786

おうちで身体を動かして遊ぼう！

飯倉保育園の幼児クラスでは、外部講師に教えていただいた運動遊びを保育に取り入れています。今回はおうちでも楽しめる乳児向けの運動遊びを紹介します。

0歳児 バランスを育てる運動遊び

仰向けに寝た大人の脛に子どものお腹を乗せて、上げたり下げたりする。

【ポイント】足の甲を手前にくっと上げて、赤ちゃんのお尻をおさえてあげましょう。

保育園では、腕を前や横に動かして、飛行機ごっこを楽しんでいます。



1歳児 足の力を育てる運動遊び

手を持ってあげて、障害物を乗り越えるために足をあげられるようする。

【ポイント】高い障害物である必要はありません。
10cmくらいの障害物を超えていきましょう。

保育園では、はしごを横に設定し、一本ずつまたぐことを楽しんでいます。



2歳児 手の力を育てる運動遊び

手を着いた状態で、足をぴよんとジャンプさせる。

【ポイント】手の力が抜けて、顔を地面にぶつけてしまわないよう布団の上などで行いましょう。

恐竜やワニ、自分の好きなものになりきって、ごっこ遊びの中でも体を動かしています。



参考資料： 運動保育士会柳沢運動プログラム