



あつまれ！飯倉っこ！

令和5年度
港区立飯倉保育園
(3583)1786

おうちで運動遊びを楽しもう！

飯倉保育園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。今月はおうちでも楽しめる幼児向けの運動遊びを紹介します♪

3歳児 ジグザクカンガルー

【あそび方】

縄(紐やテープ)を1本用意し、カンガルーのようにリズムカルにジャンプをします。進む時はジグザクに進みます。

☆ポイント

膝を離さずにジャンプすることがポイントです。「膝に“魔法ののり”をつけると離れないよ」と言ってのりをつける真似をすると、膝を意識することができます。

☆この動きができるようになると…

大縄跳びでリズムよく跳ぶ力が養われます。



4歳児 みんなでグーパー(言葉逆)

【あそび方】

「グー、せーの」と言ったら子どもは手足を広げて、パーのポーズ、「パー、せーの」と言ったら子どもは手足を曲げてグーのポーズをします。こちらが言った言葉と反対のポーズをします。行う前にルールを確認しましょう。

☆慣れてきたら…

初めのうちは「グー、パー」と規則的に言いますが、慣れてきたらランダムに「グー、グー、パー」「パー、グー、パー」などをランダムに言葉を並べたり、言うスピードを速くしたりするとレベルアップ！

☆この動きができるようになると…

お話に集中する力や素早く動作する力が養われます。



5歳児 前後カンガルー

【あそび方】

縄や紐、高さのあるゴム紐などで障害物を設定します。障害物に当たらないように両足でジャンプ！腕を大きく振ってリズムが一定になるようにしましょう。

☆ポイント

後ろへ跳ぶ際に、転んでも安全な環境を設定しましょう。

☆この動きができるようになると…

転ばないようにするバランス力が身についたり、障害物を視覚で捉えるための空間認知力が身についたりします。

