

〇〇保育園 4月1回目正課体操カリキュラム

マット運動(室内)

☆ 準備体操 ☆

- ・その場かけ足
- ・タコさん・カニさん(手足)
- ・小波(体側)
- ・砂浜遊び(前後屈)
- ・カメさん・エビさん(柔軟)
- ・ヨット(調整運動)

今月の準備運動は先生と海へ出発して色々な海の生き物に会いに行くよ！

跳び箱運動に必要な準備体操を楽しく取り組んでいこう！



☆ 跳び箱運動 ☆

STEP1 カエルジャンプ進み

～ウサギジャンプ(両足跳躍)

STEP2 おウマジャンプ

～ワニ進み(全身運動)

STEP3 開脚跳び

～クモ歩き(連動運動)

前回行った開脚跳びは覚えているかな？今回もたくさん挑戦しよう！手の置き場所・開脚の方法・着地の方法の3つを伝えていくよ！



☆ ゲーム ☆

大玉・小玉ゲーム

みんなの楽しみにしているゲームは大玉・小玉ゲーム！ボールに当たらないように周りを良く見よう！よけ方やボールの取り方を伝えていくよ！

