



体操便り



発行日 5月

新年度の体操が始まり一ヶ月がたちました。子どもたちもだいぶ緊張がほぐれてきて体操を楽しんでいる姿が見られています。

整列や前ならえも、素早く・かっこよく並べるようになりました。

5月は、マット運動を中心にを行い、基本的な動き・スタンツ運動・体幹運動を行います。3歳児は前転、4歳児は後転、5歳児は前転・後転2つを行っていきます。

難しい運動動作も増えてきますが、楽しみながら、色々な身体の動かし方に挑戦していきたいと思います。

※スタンツ運動とは、ストレッチや筋力トレーニングによって身体の柔軟性が上がり、筋力や瞬発力を高める運動です。



5月指導カリキュラム

	種目	ねらい	指導の要点
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> あいさつ 準備運動 並び方・整列 模倣運動 前転 	<ul style="list-style-type: none"> 体操の中で、約束や決まり事があることを知り、守りながら楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 前転は、手を足の近くにつきお尻を高く、おへそを見て後頭部をつくように伝える。
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> あいさつ 準備運動 スタンツ運動 模倣運動 前転 後転 	<ul style="list-style-type: none"> 身体全体を動かす気持ちよさや楽しさを感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> 後転は後ろに転がる恐怖心をなくせるように、お尻を高い状態し、補助を行い、首に負担がかからないようにする。
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> あいさつ 準備運動 スタンツ運動 前転 後転 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりの目標を持ち、試したり、考えたり工夫をしながら行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 膝やつま先まで伸ばすように伝える。

