

運動の種類

* じゃんけん

目的: ルール

じゃんけんゲーム・・・じゃんけんして負けたらだっこ、おんぶしてもらおう。
ねじったり、股の下から

目的: 表情豊に
にらめっこ

* 相撲

目的: 指の巧みな動き
指相撲



足相撲



目的: 足腰の強化
けんけん相撲



目的: 腕、胸、背中、体幹部の強化、骨折予防
手押し相撲



目的: 腹筋背筋強化
尻相撲



目的: 巧みな動き
パントマイムまねっこ、あまのじゃく

目的: 瞬発力、待つという事
いちについてよ～いどん!

目的: 言葉の学習

英語で動こう・・・ジョグ、スキップ、ツイスト、ジャンプ、ウォーク、シェイク、ウエーブ

* 指遊び

目的：抹消の小筋群を動かして神経系を刺激 する
ゲー・チョコキ・パー：内から外、逆から
下から上、逆から



指折り：親指から、小指から

指数え：親指から10数える
片方だけ一つ先にすすんで数える

右親指・左小指を同時にたてる：かえるのうた、もしもしかめよ～にあわせて
手首を動かしながらリズムカルに行う)

親指・人差し指回し：左右均等に回す。(チームにわかれて対抗リレー形式も楽しい。)

一本橋こう^ちょこちょ

道具を使う

* シーツ

シーツ…障害物にする

ふわふわ…中に子供、親は走ったりジャンプしたり

風船を使って、…早く落としたチームは×ゲーム(腹筋、腕立て伏せなど)

* ロープ

* ティッシュペーパーを使う

目的:腹筋力向上による、便秘解消、姿勢改善

息吹き:顔の前にぶらさげていきを吹きかける。少しずつ遠くに離す。

ティッシュを上にとばしていきを吹きかけながらしたに落ちないように頑張る。

目的:手首、肩関節の可動域向上

手のひら回し:ティッシュを手のひらにのせて8の字に手首から肘、肩、全身と大きく回していく。

目的:心肺持久力向上

お腹にティッシュをつけて落ちないように走る



* タオル

目的:皮膚刺激による防衛体力向上
乾布摩擦

目的:柔軟性
タオルでぎったんばっこんストレッチ

ストレッチ:上肢

下肢

目的:握力向上
タオルで綱引き

目的:持久力
タオルでおいかけっこ・・・おしりに引っかけてにげる

キャッチボール(上手投げ、下手投げ):一人、二人



目的:関節可動域向上
回せ回せ:背中にまわして片手でとってさらに回す。(徐々にスピードアップ)

逆手にキャッチ:手を交互にクロスして離してキャッチ

素早くとれるかな:二人組になって、一人がタオルを手のひらに置いて、一人がそれをすばやくとろうとする。

背中たたき:一方を結んで背中にぼんぼんあててマッサージ

荷物運び:輪になって自分のタオルを右側に置き、リーダーのタオルには目印をつけておいて、一斉に号令をかけながら送る。少しずつスピードアップ。輪をひろげておとなりさんとの距離を開けたりする。