



園を目指しています  
みんなが居心地の良い

毎朝体操服に着替えて雑巾がけから運動遊びへ(3,4,5歳児)

手指足先、ももに腰、頭も鍛える雑巾がけ↓



鉄棒くぐるのとびつくぶら下がる 回る  
身体を動かすことの楽しさ友だちと一緒に楽しく  
挑戦して出来るようになった喜び



手押し車

平均棒 1本← 2本→



平均台・平均棒 渡るだけでなく、くぐって、跳んで、跳び越えて…  
バランス感覚はもちろんリズム感や身のこなしも向上

やってみたいをたいせつに

## リズム運動・運動遊びを中心に子どもたちの心身と脳を



(スキップ) 軽やかに足を上げて♪

(時計)→次 くるくる回ります



育てる保育

リズム運動

(あひる)



(汽車) 両手を車輪に  
みため音が変わったら  
床にうつ伏せに  
動と静の動き



(うさぎ)  
両足を揃えて  
床から離して  
軽く跳ぶ

(かめ) 腹ばいで胴体をそらす  
柔軟性と背筋を伸ばす運動



(かえる)  
足の屈伸  
ハネの力を  
強める運動



手足の指先までしっかり力を入れ発達を促す

走って

うつ伏せ

起き上がる

3歳児

4歳児

5歳児

(三輪車) 全身の筋肉を  
強く使う運動

リトミック

とんでったバナナ↓二人組ダンス



(うま)

- ① 四つ足のハイハイ
- ② 高足のハイハイ
- ③ ギャロップ
- ④ たずなをひく

(海の中)

魚になってスイスイ～大きさ(大・中・小)によって動きが違います!

波



布を使って花火を表現

バスに乗って～♪

はたけのポルカを振り子を  
付けて楽しく

0.1.2  
歳児

リズムが大好き! 0.1.2歳児組  
時々ホールで0歳児～5歳児全員で全体リズムも  
楽しめます♡

ピアノに合わせて走る! 音が止まったらフープへ  
自分の耳でしっかり聞いて! 違う音でバックも…