



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友達と一緒に楽しく
挑戦して出来るようになった喜び

手押し車



↑平均台

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

育てる保育

リズム運動

(時計)→次 くるくる回ります



(あひる)

(スキップ) 軽やかに足を上げて♪



(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



3歳児

4歳児

5歳児

(三輪車) 全身の筋肉を
強く使う運動←

(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



走って

うつ伏せ

起き上がる

手足の指先までしっかり力を入れ発達を促す

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!

リトミック

布を使って花火を表現



波

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…