

身体を使った遊び

～幼児バージョン～

身体の動きがぎこちない

例えば、①よくつまずいたり、ぶつかったりする

②手遊びや動きをまねすることが苦手 等、そんなときには…

✿身体の輪郭や大きさへの気づきを促す遊び



布や布団でサンドイッチ



トンネル

他にも…

- ・お風呂で身体を洗う
- ・洗濯バサミやシールを背中や見えない部分につけて、取る。
- ・腕や足にシュシュをはめていく

等々

✿身体の動きへの気づきを促す遊び



よじ登り

他にも…

- ・並べた机や椅子の下を通る
- ・ティッシュの箱をいくつか並べてジャンプ
- ・ペットボトルやティッシュの箱を立てて並べてコースを作り、はいはいで通る。

等々

✿体幹を育む遊び



ボートこぎ



他にも…

- ・手押し車
- ・バランス：片足立ち・V字バランス・足を前後に開いて両手を横に広げる（足の前後の間隔を少し広げてレベルアップ）
- ・すもう（組み合って、押し合い、力を入れ続けることがポイント）

・ジャンプしてポーズ



等々

✿運動スピードのコントロール・力のコントロール



玉入れ

(新聞紙を丸めてボールにする。それを洗濯かごやバスケットに投げ入れる。入れるかごの高さを変えたり、動かしたり、時間を測ったりして楽しむ)

他にも…

- ・空き缶積み（手が切れそうな所にはビニールテープを貼る）
- ・ティッシュやお菓子等の空き箱を積み上げる
- ・風船バレー



上記以外にも動物のまねっこ遊びをして一緒に楽しみながら、身体を育みましょう。

- ウサギ：手を耳に見立て頭に。両足を揃えて連続ジャンプ♪
- カンガルー：1、2の3で大きくジャンプ。
- クマ：高這い
- アシカ：ハイハイの姿勢から足を伸ばして、手だけで進む。

動物のまねっこ遊びは、部屋を移動する時に少しずつ取り入れていただくなど、日常生活の中で楽しみながら身体を育んでください。楽しむことが大切ですので、お子様がしたいと思う時にできそうなことから始めてください。