

元気いっぱい体を動かして遊んでいます♪

12月に入り、寒さが本格的になってきました。

令和7年12月

園庭に出てすぐは「さむいな～」という声も聞こえてきますが、体をたっぴり動かしているうちに、いつの間にか心も体もぽかぽかになっている子どもたちです♡

今回は園庭で楽しんでいるサーキット遊びでの姿をご紹介します♪

でこぼこ道

じゃーんぷ！



思い切り前に跳び、
膝を曲げて着地！

以前は保育者の手を握りながら跳んでいましたが、自分の体の使い方や距離を知ること、1人でやってみる姿も見られるようになりました。

そこで…



低い段差を間に入れて
難易度アップ！



またぐ！

体のバランスをしっかりとれるようになってきたことで、こうした動きもスムーズにこなせるようになってきました。

ジャンプ



グーパー
グーパー

フープの置き方に
合わせて、1つ1つ
進んでいきます。

最後までいくと
「できた～！」と、
とっても嬉しそう♪

だいじゃんぷ！！

下半身、特に太ももやふくらはぎを使うことで、足腰の筋力にも繋がります。

坂道

初めは走って坂の上り下りをしていましたが、最近では這うようにして上り下りすることも楽しんでいます。



這う動きは、腕、足、体幹など、体の様々な力に繋がります。日常生活の中で「這う」動きをする経験が少ないからこそ、遊びの中でたっぴり経験できるようにしたいです☆

遊びの中で様々な動きを経験することによって、体をコントロールする力が身に付き、いろいろなことにチャレンジする姿にも繋がっていきます。

引き続き安全に配慮しながら、子どもたちの「やってみたい！」という気持ちを大切にしたり、「できた！」という経験を積み重ねられるようにしたりし、自信や意欲に繋がれるようにしていきたいです♪