



わくわく運動遊び

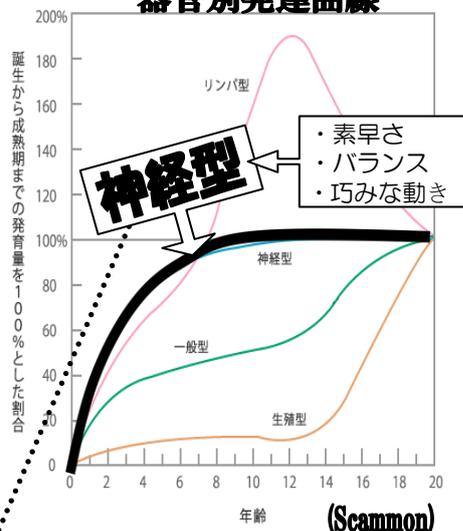
柏市幼児教育共同研究
推進委員会
発行: 柏市立教育研究所

～保育士編～

なぜ、幼児期に
運動遊びが必要なの?

「運動遊び」とは…
体を動かす遊びのことです。難しく考えず、いろいろな遊びを親子で楽しみましょう。

器官別発達曲線



○ 体力・運動能力の基礎

幼児期は、**神経機能**が著しく発達し、5歳頃までに大人の8割程度まで発達すると言われています。

タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりすることが上手になります。(例えば…転んだ時にすぐに出る・素早く方向転換をする・ボールをよける・相手の動きを予測する等)

◎小学校や中学校…大人になった時の運動能力の基礎を育てる時期!



○ がんばる心 (協調性やコミュニケーション能力)

「体を活発に動かす」ことと「やる気」には、深い関係があります。『できた!』『楽しい!!』という経験をたくさんすることで、挑戦してみようという前向きな気持ちが育ちます。

◎爽快感や達成感を味わいながら、がんばる気持ちが育つ!

友達と遊びながら、
ルールを守ったり、
がまんしたりコミュ
ニケーションのとり
方を学びます。

『体』 『心』

運動遊びを
することで
育ちます。

『頭』

○ 丈夫で健康な体

積極的に体を動かして遊ぶと、お腹がすいておいしく食事を食べることができます。体を動かして疲れると、よく眠ることもできます。

◎「よく動いて」「よく食べて」「よく寝る」子は育つ!



運動遊びのポイント

～保育者編～



思わず体をうごかしたくなる工夫を！！
☆先生方の引き出しを広げましょう。

いろいろな遊びの中で十分に体を動かす！

- ①子どもが『楽しい！！』と思える遊びや活動
- ②発達に合わせた遊び
- ③子どもが十分に全身を動かすことができる遊び
- ④いろいろな動きが引き出せる遊び

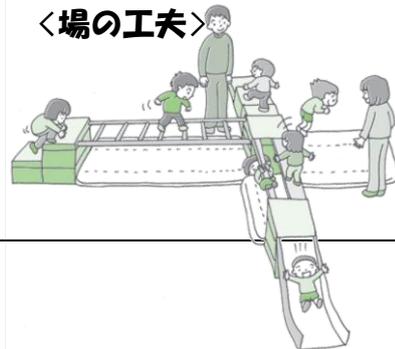
〈なりきって遊ぶ〉

〈身近な物を使って〉

〈音楽で遊ぶ〉



〈場の工夫〉



園内外の環境設定

〈ラインを引いておくだけでも…〉

廊下



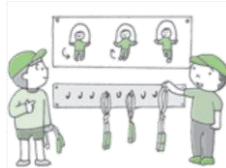
園庭



〈挑戦意欲がかきたてられるように〉



登り棒やうんていに色の違うビニールテープをつけ、〇色までがんばろうという気持ちに。



なわとび置場の近くにいろいろな跳び方を示したイラストを掲示することで刺激に。

〈苦手な子も安心して取り組めるように〉



新聞紙を丸めて作ったものや風船にガムテープをはったもの

保護者との連携

園で子どもが体を動かして遊ぶ様子を具体的に伝え、その中で育つこと・運動遊びの重要性・遊びの紹介など、情報発信していくと効果が上がります。

〈懇談会やお便りを利用して〉



〈園での保育参加〉



〈園庭開放〉

