

2歳クラス 体を柔らかくする運動遊び

難しい



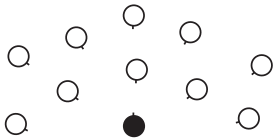
おもち

ねらい

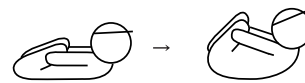
先生といっしょに柔軟運動を楽しむ。全身の柔軟性を養う。

【隊形】

【展開】



おもちになってごらん プクー



食べてみよう



●運動内容と遊び方

『』 先生の話

➡ 先生の動き

→ 子供の動き

▼ 留意点

- 子供たちを先生の前にすわらせる。

『こうやっておもちになってごらん』

- ➡うつ伏せに寝、膝を曲げ、両手を後ろにまわして足首を持つ。→まねる。

『ふくらむよ。プクー。しぼむよ。プシュー』

- ➡顔を上げて体をそらす。力をぬいて元にもどる。数回くり返す。→まねる。

『食べてみよう』

- ➡手首と足首をいっしょにもって、床からはなれない程度に引き上げてあげる。

やさしい



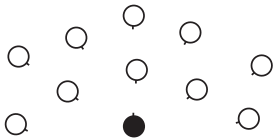
人間おにぎり

ねらい

先生といっしょに柔軟運動を楽しむ。スキンシップを深め、全身の柔軟性を養う。

【隊形】

【展開】



おにぎりつくろう



ギュツ、ギュツ



●運動内容と遊び方

『』 先生の話

➡ 先生の動き

→ 子供の動き

▼ 留意点

- 子供たちを先生の前にすわらせる。

『これから先生が、みんなをおいしいおにぎりにしてあげます。ジュンくん、ここにきてごらん』

- ➡あぐらですわり、足の間に子供をすわ

せる。子供は膝を抱えるようにさせる。

『それではおにぎりをつくります。ギュツギュツ、ギュツ』

- ➡両手で子供をかかえ、抱きしめる。

『おいしいおにぎりができました』