



すずらんだより

2023年7月

年少児たんぽぽぐみのすずらん活動(小集団活動)の様子です。

年少児(3歳児)は月に1~2回程度、すずらん活動を行っています。静かな空間でゆっくりと活動する時には1~2名の個別活動を行う時もあります。

今日はボディイメージを意識した活動を紹介します。

ボディイメージとは？

力加減をする、距離感を捉える等、身体の部位をどのように動かせば良いかイメージをすることです。

着脱や体を拭く時の身体の使い方や鬼ごっこで捕まらないようにどのように逃げるかなど、生活や遊びの中でもボディイメージが大切です。

四つ這い(ハイハイ)



手足の指をしっかりと伸ばして進みます。
慌てて進むと指が曲がってしまうので、スピードをコントロールしながら進んでいます。

走って止まる



全力で走り、マットの上でピタッ!と、止まります。最初はついつい力加減が分からず、「あ!」と、片足が出ていました。繰り返すうちに、どの辺りで失速すれば良いか、マットの上で身体のどの部分に力を入れれば止まれるかが分かったようです。

先生できよ!



動きの模倣

保育士の動きを目で見て、同じように身体を動かします。最初は簡単な動きから、だんだんと難しい動きにも挑戦。今年は身体作りにも取り組んでいるので、最後は体幹も強く、腕立て+足上げ!!

どうだ~!!



すずらん活動は
遊びの中で、楽しく、
スモールステップで行うことを
大切に行っていこうと思います。