

☆運動遊びで体づくり☆

福住ルームでは色々な運動遊びを通して体幹を鍛えたいバランス感覚を養う取り組みを行っています☆

0歳児さんの時から慣れ親しんでいると、びっくりするような身体能力を発揮する子どもキラホラいて、子どもたちの成長や体幹に驚かされる保育士たちです♪



○テーブル坂○
坂を上るときにバランスを取ったり、頂上からジャンプをして足の筋肉を使っています☆



○大型積み木○
大きな積み木の持ち運びや積み重ねる時に体のバランスが必要となります！また、積み木の上を歩く時も体感を使います♪

○トンネル○
四つ這いの状態でハイハイして進むので、全身を使います。
また自分の体の大きさを意識する空間認知能力も育っていきます♪



○トランポリン○
始めは両足を揃えて飛ぶことが難しい子ども何度も挑戦すると両足ジャンプが出来るようになります
☆また体幹が出来てくると連続飛びの回数がふえていきますよ～！！



○平均台○
一人でバランスを取りながら平均台の上を歩くことはなかなか難しいですが、両手を広げてバランスを取りながら歩けるようになっていきます♡



○鉄棒○
握力だけで体を支えたり、腹筋を使って足を前後に動かして楽しんでいます☆
ぞう組さんになると逆さまになれちゃう子もいます！！



○ジャングルジム○
昇り降りて全身を使ったりバランス感覚が養われます☆

