

保育施設の生活場面での 体を動かす機会の確保

どんな
工夫？

雑巾掛け



●拭き方を工夫する

しゃがんで雑巾を絞り、床を拭きます。両足を揃えてぴょんぴょん跳びながら拭いたり、足を歩く時のようにして前に進む歩き拭きなど、拭き方を工夫しましょう。



●遊びの要素を取り入れる

一斉に並んで誰が早く拭けるかを競争したり、対向してきた友達とじゃんけんをしたり、遊び感覚も取り入れて、楽しみながら行いましょう。

幼児期運動指針の視点を踏まえた工夫

●しゃがんで雑巾を絞る、両手を雑巾の上において、前に進むなど、普段あまり使わない身体部位なども動かすことができます。

●雑巾絞りや雑巾掛けを、異年齢チームで行うのも良いでしょう。5歳児が3歳児に絞り方や拭き方、干し方を教えるなど異年齢コミュニケーションができます。※物や友達にぶつかる身体接触や、手や足をすべらせ転倒するなどの事故につながらないよう、安全に十分留意することが重要です。

背もたれのない椅子



●自然と背筋を伸ばす環境をつくる

背もたれがないことで、自然に良い姿勢で座ることにつながります。持ち運びが楽にでき、移動や収納に便利という利点もあります。

幼児期運動指針の視点を踏まえた工夫

●背筋を伸ばすことで体の中心を意識できるようになります。子供の発達の特성에応じて、取り入れる時期や活用する場面を検討しましょう。

日めくりカレンダー



●好きなポーズを考える

子供たちが考えた好きなポーズを写真にして、カレンダー形式で掲示します。毎日その日のポーズをみんなでやってみます。



●自分ではしない動きができる

友達が考えたポーズをまねすることで、自分ではなかなかしない動きに挑戦する機会になります。朝や帰りなどみんなが集まる機会に、毎日継続して行いましょう。

幼児期運動指針の視点を踏まえた工夫

●自分の得意なポーズを考え、それを友達がまねしてくれることで、有能感や達成感を味わうことにつながります。「友達のポーズに挑戦したい」と憧れの気持ちから、自然にその動きを獲得するようになります。自分からは取り組まない動きをする経験にもなります。

●子供の考えたポーズや友達のポーズを、親子で一緒に楽しめるように、保護者にも紹介しましょう。親子でポーズを考えるきっかけにもなるので、遊びが家庭にも広がります。

※大きな動きをする場合は、動きやすい服装に留意してください。

保育施設の生活場面での体を動かす機会を確保するポイント

遊びだけでなく生活場面での動きも含めて 「毎日、合計60分以上」を心掛ける

幼児期運動指針では、散歩や手伝いなど生活全般の運動を合計して「毎日、合計60分以上」体を動かすことを目安としています。運動遊びの時間だけを体を動かす機会と捉えるのではなく、保育施設での生活をもとに保護者にも伝えて、家庭での生活の中において体を動かすことにもつなげていきましょう。