

# あそびの発展

年齢別

## (3歳児編)

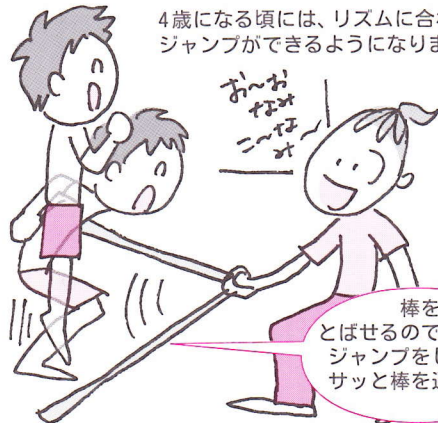
### 3歳児のあそびの特徴

説明を聞いて、あそびを受け入れることができるようになります。あそびのポイントを話して聞かせるので、簡単なルールのあるあそびができるようになります。



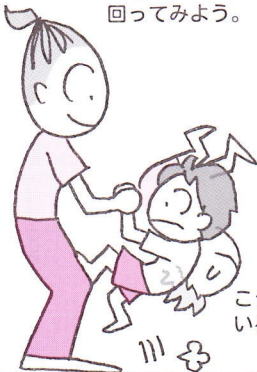
さかあがりやとび箱とびなどにつながるあそびを年齢別に紹介します。普段の簡単なあそびが、何でもできる丈夫な身体を育てます。

#### なわとびにつながるあそび



4歳になる頃には、リズムに合わせてジャンプができるようになります。

#### さかあがりにつながるあそび



大人の膝を登って 1人でグルッと回ってみよう。



力をつけるのではなく、力の入れ方が大切!

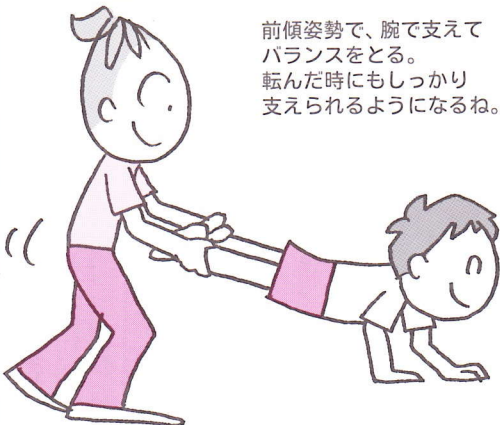
こうしてぶら下がれると、いろいろなあそびに発展できます。

#### ボール投げにつながるあそび



ボール投げを想定して頭の位置くらいでタッチしてあそぼう。

#### とび箱につながるあそび



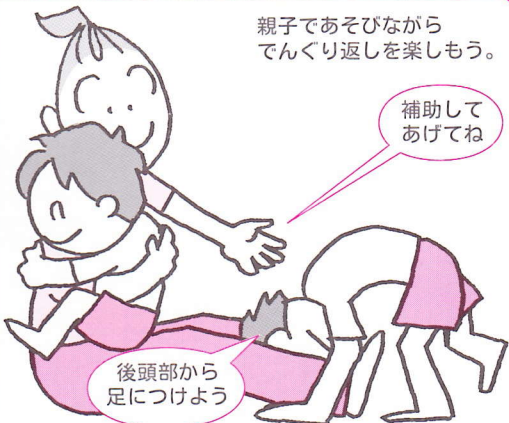
前傾姿勢で、腕で支えてバランスをとる。転んだ時にもしっかり支えられるようになるね。

#### 足腰づくりにつながるあそび



範囲を決めて鬼ごっこしよう。ゆっくりスローモーションで追いかけてよう。いろんな方向に走り回ることが足を丈夫にするよ。

#### でんぐり返しにつながるあそび



親子であそびながらでんぐり返しを楽しもう。

補助してあげてね

後頭部から足につけよう

一言

親の補助が大切な時です。あそびのポイントをつかんでおくといいです。幅広い運動機能が身についていきますよ。