

あそびの発展

年齢別 **(5歳児編)**

5歳児のあそびの特徴

もう大人並にいろいろな運動ができるようになってきます。1つの運動に固執せず、幅広いあそびを経験させてあげると良いです。



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。

さかあがりにつながるあそび



右手で補助しよう

左手は離れないように手と手をつなごう

お父さんの腕でさかあがり挑戦してみよう。

とび箱につながるあそび



最初は助走なし

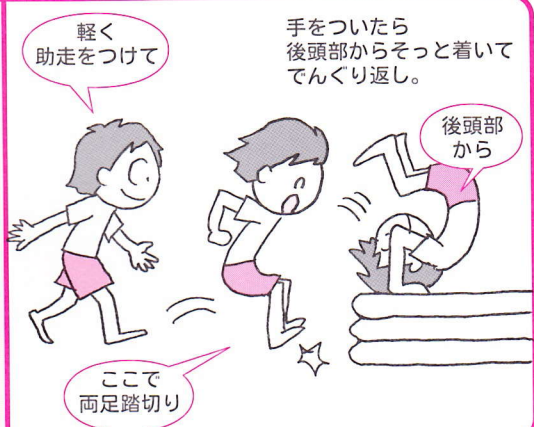
お父さんとび箱を開脚とびでとんでみよう。

馬は頭が当たらないようにアゴを引く

布団を敷いておこう

助走をつけたら両足踏切りで

でんぐり返しにつながるあそび



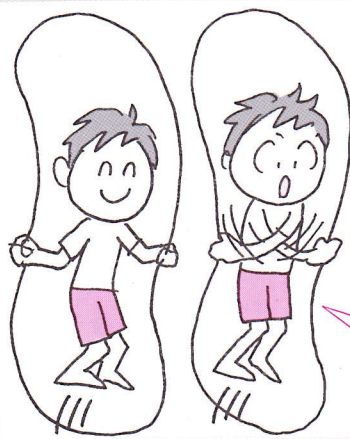
軽く助走をつけて

手をついたら後頭部からそっと着いてでんぐり返し。

後頭部から

ここで両足踏切り

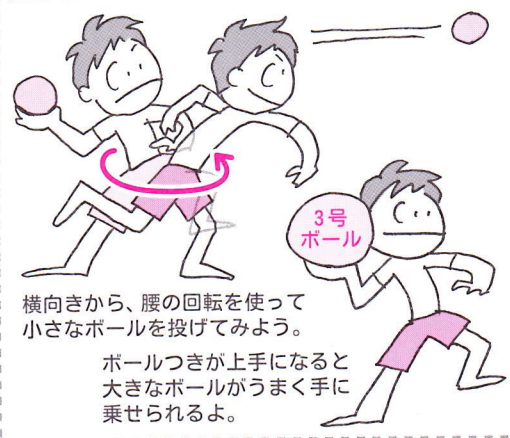
なわとびにつながるあそび



3回だけ続けてとべるようになると、あとは何回でもできるようになります。

いろいろなとび方に挑戦してみよう

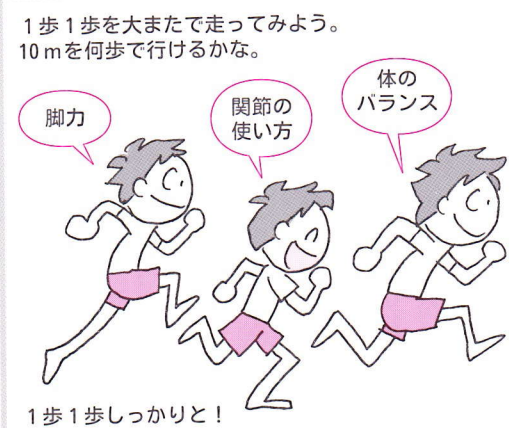
ボール投げにつながるあそび



横向きから、腰の回転を使って小さなボールを投げてみよう。

ボールつきが上手になると大きなボールがうまく手に乗せられるよ。

足腰じくじくにつながるあそび



1歩1歩を大まかで走ってみよう。10mを何歩で行けるかな。

脚力

関節の使い方

体のバランス

1歩1歩しっかりと!

一言

よく動く分、食欲も増してきます。体重が増えすぎると、運動するのがいやになってしまいます。食事に対する健康管理も十分注意しましょう。