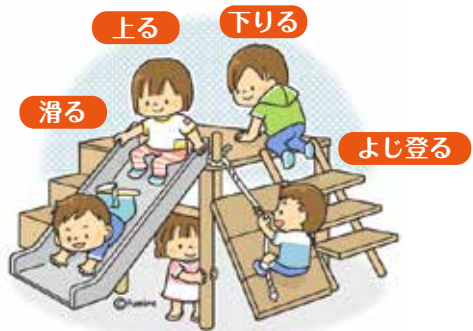


9

遊具を使って行う運動遊び



10

生活場面での体力向上

①起床～家を出るまで

- 立って服を脱ぎ着する
- 靴を履く、脱ぐ
 - ・ 立った状態で
 - ・ しゃがんで
 - ・ 支えなしで



②家を出てから園に着くまで 園を出てから家に着くまで

- 歩いて登園
- 手をつないでジャンプをしたり、ケンパで移動したりする



③園（学校）で

- 運動遊びガイドブックの活用
- 背もたれのないイスに座る
(平均台等に座る)
- そうじをする

雑巾をしっかりと絞る

雑巾がけをする

かがんで拭いたり、磨いたりする

まっすぐ拭く

競争して拭く

- 遊具を運ぶ



④家に帰ってから

- 運動遊びガイドブックの活用
 - 親子で運動遊び
 - 友達と運動遊び



- 自然の中での運動遊び
山登り、落ち葉や木の実拾い

- 家の手伝い
 - そうじ
 - 食事を運ぶ

