

# 6月 げんき先生とリトミック

日頃から、園外保育にたくさん出かけ、0歳児でも歩けるようになった時期からお散歩車から降りて保育士に手を繋いでもらって歩くのを楽しみます。1歳になるとしっかり歩けるようになってくるので、避難車に乗る時間が短くなり、歩く時間が長くなってきます。2歳になると長い距離もずっと歩くことが出来るようになり、公園での色々な遊具で遊ぶ機会も多くなり、体力もついて体幹もよくなってきています。そんな中でリトミックやサーキット遊びに取り組み始めているところです。

今年度から夢じゃき園 UKENA のしきむらげんき先生に月2回きてもらって、リトミックやサーキット遊びを指導してもらっています。げんき先生は保育士免許はもとより、体育の教員免許や幼児体育公認指導員の資格を持っているので的確な指導が出来ます。ピシッと立ち姿がカッコイイげんき先生をみんな憧れの眼差しで見つめ、真似っこをしながらリトミックやサーキット遊びを生き生きとした表情で楽しんでいます。リトミックの基本の動きを紹介します。



① あるく  
ピアノのリズムにのせて  
「1・2・1・2」と歩く。



② おうま  
膝をついたおうま歩きと  
膝を伸ばした高這い



③ うさぎ  
できる子は両手をあげてジャンプ  
両手を下ろしてジャンプでもよい。



④ あひる  
腕を横に広げてバランスを  
とりながら歩く。



⑤ とんぼ  
腕を横に広げて走る。最後のピアノの  
音で片足を後ろに伸ばして止まる。



⑥ かめ  
足首を持ち、体をそらす。



⑦ 糸車  
みんなで輪になり、足を交差しながら  
回ったり、中央に集まったりする。



サーキット遊び  
トンネル、システムブロックの階段や  
滑り台、飛び石などを組み合わせて、  
バランスをとりながら、渡る遊びを楽  
しんでいます。げんき先生に補助をし  
てもらって前転にも挑戦しています。