# （様式２別紙）

保育所等における活動のめやす

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 軽い運動 | 中程度の運動 | 強い運動 |
| 保育所等における主な年齢別活動内容 | ０歳児 | 〇はいはいで移動する  〇すべり台を大人にさせてもらう  〇手指を使った遊び | 〇コンビカーを押して歩く  〇はっていき、マットの山をよじ登り降りる | 〇高い高い  〇水遊びをする  〇布にのせて揺さぶられる |
| １歳児 | 〇砂遊び  〇室内遊び  〇室内用すべり台をすべる | 〇散歩（往復20分程度）  〇２階程度の階段の昇り降り  〇すべり台をすべる  〇コンビカーに乗る  〇リズムに合わせて身体を動かす | 〇長い階段の昇り降り  〇水遊び、泥んこ遊び  〇少し高いところから飛び降りる  〇コンビカーで走る  〇走る |
| ２歳児 | 〇砂遊び  〇室内遊び  〇すべり台をすべる | 〇散歩（往復30分程度）  〇長い階段の昇り降り  〇三輪車に乗る  〇両足とび | 〇追いかけっこ  〇水遊び、泥んこ遊び  〇プール遊び  〇高いところから飛び降りる  〇リズム遊び |
| ３歳児 | 〇砂遊び  〇室内遊び  〇すべり台をすべる | 〇散歩（往復40分程度）  〇鉄棒で足ぬきまわり  〇ジャングルジムを登る  〇三輪車に乗る | 〇鬼ごっこ、かけっこなど  〇水遊び、泥んこ遊び  〇プール遊び  〇高いところから飛び降りる |
| ４歳児 | 〇砂遊び  〇室内遊び  〇三輪車をこぐ  〇すべり台をすべる | 〇散歩（往復50分程度）  〇鉄棒で前まわり  〇ジャングルジムを登る  〇スケーターに乗る  〇水遊び、泥んこ遊び | 〇鬼ごっこ、かけっこなど  〇プール遊び  〇フープ遊び  〇リズム遊び  〇転がしドッジボール、  サッカー |
| ５歳児 | 〇砂遊び  〇室内遊び  〇三輪車をこぐ  〇すべり台をすべる | 〇散歩（往復1時間程度）  〇鉄棒で前まわり、逆あがり  〇ジャングルジムを登る  〇スケーターに乗る  〇水遊び、泥んこ遊び  〇太鼓  〇竹馬 | 〇走る  〇プール遊び  〇フープ遊び  〇リズム遊び  〇縄跳び  〇跳び箱、マット遊び  〇ドッジボール、サッカー |
| 行事その他  〇施設外活動⇒徒歩・電車・バスでの移動  〇運動会 | | | |