# （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 |