

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 | ○はいはいで移動する ○すべり台を大人にさせてもらう ○手指を使った遊び | ○コンビカーを押して歩く ○はっぺいき、マットの山をよじ登り降りる | ○高い高い ○水遊びをする ○布にのせて揺さぶられる |
| | 1歳児 | ○砂遊び ○室内遊び ○室内用すべり台をすべる | ○散歩(往復20分程度) ○2階程度の階段の昇り降り ○すべり台をすべる ○コンビカーに乗る ○リズムに合わせて身体を動かす | ○長い階段の昇り降り ○水遊び、泥んこ遊び ○少し高いところから飛び降りる ○コンビカーで走る ○走る |
| | 2歳児 | ○砂遊び ○室内遊び ○すべり台をすべる | ○散歩(往復30分程度) ○長い階段の昇り降り ○三輪車に乗る ○両足とび | ○追いかっこ ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高いところから飛び降りる ○リズム遊び |
| | 3歳児 | ○砂遊び ○室内遊び ○すべり台をすべる | ○散歩(往復40分程度) ○鉄棒で足ぬきまわり ○ジャングルジムを登る ○三輪車に乗る | ○鬼ごっこ、かけっこなど ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高いところから飛び降りる |
| | 4歳児 | ○砂遊び ○室内遊び ○三輪車をこぐ ○すべり台をすべる | ○散歩(往復50分程度) ○鉄棒で前まわり ○ジャングルジムを登る ○スケーターに乗る ○水遊び、泥んこ遊び | ○鬼ごっこ、かけっこなど ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び ○転がしドッジボール、サッカー |
| | 5歳児 | ○砂遊び ○室内遊び ○三輪車をこぐ ○すべり台をすべる | ○散歩(往復1時間程度) ○鉄棒で前まわり、逆あがり ○ジャングルジムを登る ○スケーターに乗る ○水遊び、泥んこ遊び ○太鼓 ○竹馬 | ○走る ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び ○縄跳び ○跳び箱、マット遊び ○ドッジボール、サッカー |
| | | 行事その他 ○施設外活動⇒徒歩・電車・バスでの移動 ○運動会 | | |