

集団生活の中で必要な基本的な行動等

姿勢・移動	○立つ ○歩行	○座る ○階段の昇り降り
排泄	○自立	
食事	○自立	

保育施設における運動の目安（年齢別活動内容）

	軽い運動	中程度の運動	強い運動
2歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台をすべる	○散歩（往復20分程度） ○長い階段の昇り降り ○三輪車に乗る ○両足跳び ○鉄棒にぶらさがる	○追いかっこ ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高い所から飛び降りる ○リズム遊び（曲に合わせて踊る）
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） ○三輪車を漕ぐ ○ジャングルジムに登る ○鉄棒で足ぬき回り	○鬼ごっこ、かけっこ等 ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高い所から飛び降りる ○リズム遊び（曲に合わせて踊る）
4歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台をすべる	○散歩（往復50分程度） ○スケーターに乗る ○ジャングルジムに登る ○鉄棒の前回り ○水遊び、泥んこ遊び ○三輪車をこぐ	○走る、鬼ごっこ、かけっこ等 ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び（曲に合わせて踊る） ○転がしドッジボール、サッカー
5歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台をすべる	○散歩（往復1時間程度） ○スケーターに乗る ○ジャングルジムに登る ○鉄棒の前回り、逆上がり ○水遊び、泥んこ遊び ○三輪車をこぐ	○走る、鬼ごっこ、リレー等 ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び（曲に合わせて踊る） ○ドッジボール、サッカー ○縄跳び ○跳び箱、マット遊び