人の動きは、36 パターンの基本動作から構成されているそうです。
それを幼児期に身につけることで将来いろいろなことにチャレンジできるようになります。
３歳から小学校入学前の幼児期は、いろいろな動きができるようになる時期です。
保育園では、遊びながらいろいろな動きを経験できる場でもあります。
遊びの中の動きの一部を紹介します。

文部科学省の「幼児期運動指針」には、幼児が楽しんで夢中になって遊んでいるうちに多様な動きを総合的に経験できるようになるため、一つひとつの動きを意識するよりも「さまざまな遊びをすることが重要である」と記されています。
「この動きをやらなくちゃ」と練習させるのではなく、いろいろな遊びを楽しむうちに自然といろいろな動きを経験できています。