

からだであそぼう！ (お家でやってみよう♪室内編)

☆まん延防止期間延長で、お家で過ごす時間が長くなっています。10月より、運動会に向けて活動を進めていく予定ですが、子供たちの体力が心配です。無理なく、安全に進めていきますが、9月30日までを子供たちの体づくりの準備期間として、お家でも、親子で楽しみながら取り組んでいただけたらと思います。



Point♪
・歩幅を狭くして少しずつ上るようにしてみましょう。



ぐるぐる回ろう

Point♪
・日常生活では、体験しづらい自分の体を回転させる動きです。バランス感覚につながります。



ちょっと手助け♪
・この姿勢取りづらそうな場合は、床に手をついたままで、足を浮かせることから始めましょう。

Point♪
・押したり、引いたりすることで、体の使い方や力の入れ方を覚えます。

ちょっと手助け♪
・転がせそうにない場合は、お家の方が、ちょっとだけ転がりやすくなるように、押す力に合わせて体を動かしてみてください。



寝る前のひと時間にお布団の上で♪

さつまいもゴロゴロ



Point♪
・指先を見るようにして回転すると、目が回りにくくなります。



Point♪
・グーは、両足をそろえて、上に伸ばします。
・チョキは、左右の足を前後にします。
・パーは、両足を左右に開きます。



