

からだであそぼう！ (お家でやってみよう♪公園・戸外編)

☆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。

基本のあそび 鉄棒



《ルール》

- ・四つん這い、もしくは手すりを持ちながら登るようにします。
- ・逆のぼりは、他に遊ぶお友達がいないうちに行うようにしましょう。



ジャンプでタッチ！



Point♪

- ・ひざを曲げてからジャンプすると、高く飛べるようになります。



Point♪

- ・右足、左足、お尻などキャッチするところを変えてやってみましょう。

Point♪

- ・鉄棒のつかみ方は、グーの握りです。親指を下からしっかりかけるようにしましょう。



カニ歩きで 世界一周



メリーゴーラウンド



ボールを転がす 発展のあそび ナイスキャッチ！



【お家の皆様へ】
公園等の遊具で遊ぶ際には、安全面からも、必ず見守りをお願いいたします。

