

11月9日(木)親子体操教室がありました。 保護者と共に体を動かす楽しさを味わい、たくさんの笑顔が見られました。 しっかり準備体操を行って、スタート!!



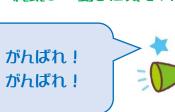






①まずは大人の足を跳び越えてみよう! 両足ジャンプでピョンピョンピョン。 足が開いたり閉じたりしても、跳べるかな?

②お次はビュン! と横切る縄跳びに引っかからないようジャンプ。 縄跳びの動きに気をつけよう。





③次は縄跳びのキャッチ&パス 細い縄跳び、上手につかまえ られるかな?

ゆっくり投げてみよう!









④最後は縄跳びの中で おしくらまんじゅう! 力の強いお父さんだって 押し出しちゃうぞ!

次は年中組



年中組は新聞紙を使った運動遊びに 取り組みました。 お家でもできる遊びなので、ぜひチャレンジ してみてください。





①準備体操

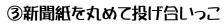






②ひつくり返し

寝そべったお家の人をひっくり返せるかな? 「せーの」でを入れて頑張れー!



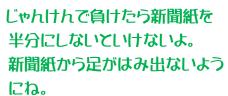


丁寧に新聞紙を丸めて それっ! お家の人の所 まで届いたかな?



④ひらひら新聞紙キャッチ 新聞紙をちぎって上から 落としてもらおう。 ひらひら落ちる新聞紙を つかまえられるかな? 小さくするほど難しいよ。





最後まで新聞紙の上にいた人が 勝ち!





最後はたかいたかい をしてもらったよ。 わ~し!

最後は年少組







年少組も新聞紙を使って運動遊びを楽しみました。
親子体操教室ってどんなことをするのかな?と不安そうだった子どもたちもあっという間に笑顔になり、

ゆっくり体を伸ばしましょう。





②足の間をジャンプ! 腹筋を使って足を少し 浮かせているから、 気を付けてね。





③ひっくり返し大人と子どもが八れ替わってやってみても楽しいです。

うんとこしょ なかなかひっくり 返らないけで頑 張るぞ~!

⑪細(丸めた新聞紙で。。。

 左右に振られた新聞紙を 踏まないようにジャンプ! 2 新聞紙に当たらない ようにくぐってみよう!







たかいたかいしてもらって 嬉しいな。 一緒に遊んでくれて ありがとう!

ご参加くださった保護者のみなさまどうもありがとうございました。

