

おうちでやってみよう!

手つなぎぐーばー

◆跳ぶ・またぐ

- お家の人が「ぐー」「ばー」と声をかけ、子どもは足を閉じたり開いたりして、ジャンプします。
・手を放しても跳べるかな?



木登りおさる

◆しがみつく・つかむ・よじ登る・おりる・ぶらさがる・おぶさる

- 子ザル(子ども)は、木(お家の人)から落ちないように、木をひと回りします。
・今日は何周できるかな?
・何秒落ちずにつかまっていられるかな?



ロボットあるき

◆歩く・逆立ちする



- 親子共に前を向いたり、子どもが逆立ちしたり、歩き方を工夫してみよう。
・お風呂場まで、寝室までなど、お家の中でゴールを決めて、歩いてみよう。

ふとん島で遊ぼう!

◆寝転ぶ・起きる・転がる・片足で立つ・押す・引く・転がす

- 「お芋がごろごろ」
・体を伸ばしたまま、または丸まって転がってみよう。
- 「フラミンゴ競争」
・片足立ちに挑戦しよう。
- 「がまん比べ」
・寝ている相手をひっくり返した方が勝ち!



おしりをポン!

◆立つ・座る・かわす・たたく

- 新聞紙の剣で、相手のお尻を叩いた方が勝ちです。
- 剣を使わずに、相手のお尻をタッチしても楽しいです。



ポリ袋で、あそボール!

◆打つ・跳ぶ

- 「ポリ袋ラリー」
・ビニール袋を膨らませて何回パスできるか挑戦してみよう。
- 「ジャンプでタッチ!」
・大人が持っている袋にジャンプでタッチ。どこまで届くかな?



キャッチボール・ひっぱりっこ - タオルを使って -

◆投げる・うける・転がす・ひく・踏ん張る

- タオルを丸めて、キャッチボールを楽しみます。
・初めは近い距離から、少しずつ距離を伸ばし、「近くから遠くへ」運動のバリエーションを広げよう。



- タオルの端と端を持って、ひっぱりっこします。
・足が動いてしまった方が負け! 引っ張る向きや強さで、相手のバランスを崩した方が勝ち!

