

おうちでできる運動遊び パート② ~布団の上でやってみよう!~

にじ組は、井村隊長と一緒に体を動かしましたね！

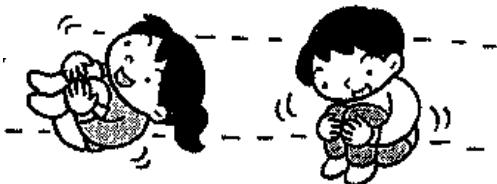
カーペットや畳の上でもOK!

※周りの人や物にぶつからないように気を付けて遊びましょう。

(1)いろいろなものにへんしん！

①だるま

座って膝を抱えたら
後ろへ転がって、起き上がろう！



②えんとつ

寝そべったら天井に向かって
背中から足までピンと一直線！



※さらに…雷が落ちた！足を大きく開こう！



③じてんしゃ

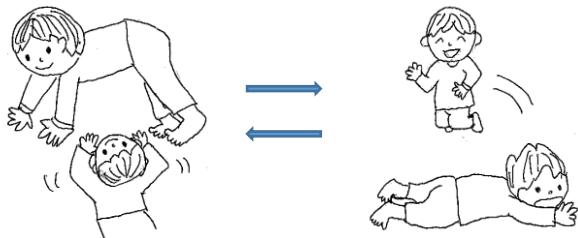
②えんとつ の形から
ペダルを漕ぐように足を思い切り動かそう！



(2)家族でやってみよう！

①くぐってとんで…

お山の下をくぐり、寝そべった上をジャンプ！
おうちの方も！お子さんの山、くぐれますか…？



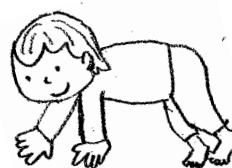
④ヘビ

うつ伏せになって手の力だけで進もう！

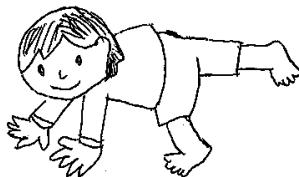


⑤いぬ

高這い（ハイハイから膝を上げる）で進もう！

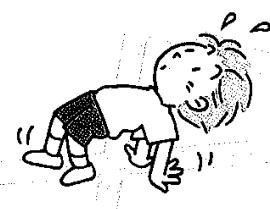


※さらに…片足を上げてしっぽをピン！



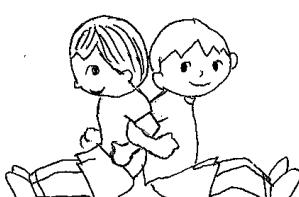
⑥クモ

仰向でお尻を上げて進もう！



②せなかあわせで「1・2・3！」

背中合わせで座り、お互いの腕を組んだら、
息を合わせて立ち上がろう！



④～⑥は、
前にも！後ろにも！
動いてみよう！