

* うまくま *

5 / 9 (月)

くもり 

運動あそび(マット)

月曜日は 運動あそびの日!! まだ体育着は着用して
いせんが「はやく着たい」と楽しみにしていた うま組さん!

今日は「マット」を使って 全身運動をしてみよう!! まずは マットに

慣れるよう マットの上で ストレッチ!! 足と腕を中心にいくつかの

ポーズ(電話、自転車など)を通して 身体をほぐしていきます!! 動きが

おもしろくて お友だちと大笑いしてはいても マットの上で楽しんでます!!

お家でも 寝る前に どのポーズか 聞いてみて下さいね! 頑張る姿

がかわいらしいですよ。後半は 順番を守って マットの上から落ちないように

に転がったり ぐちゃぐちゃ、ハイハイなど 腕の力を使うような動きを

取り入れる際には「走る 止まる」など 保育者の声かけをよく聞いて 安全に

活動できるように 出来てます!! 雨の日も 思いきり身体を動かせる

ようすにいきたくて 思います!!

※ 明日は 身体測定とお絵描きを予定しています