

令和5年度 * 今日のうみぐみの様子

1/16 (火)

体育あそび

今日は、体育あそびを行いました。最初に、背臥位（仰向けになって七股を抱えるように丸まる）、腹臥位（腹ばいの背中をそって、手と足首をつかむ）の床のゆりゆり揺れます。姿勢を保つのが難しい子もいますが、両方とも体幹が強くなる動きです。

その後は、『〇〇〇〇〇のこぶしを並べケンケン△△カラーゴンの棒のびの高さのあるジャンプをした』『トランポリンでマット前転』『跳び箱の段と鉄棒前割り』6種類を2つおの組み合わせで行っています。一着にやると補助が難しいことからね、安全にできるよりにしています。色々な器具に慣れて、何とも挑戦してくれるといいなと思います。

*明日は、おんほの予定です。