

# 令和5年度\* 今日のうみぐみの様子

3/4 (月)

全体朝会・体育あそび

今日は、全体朝会に参加した後、体育あそびを行いました。

体操をしてから、クワ伏せになってエセ反り。

あお向けになってヒザを抱えてゴロゴロして、背中、お腹、体幹を強くする運動をしました。

マットからケンケンとマット前転、鉄棒前転、トランポリン、跳び箱と続けました。

毎回、くり返しやり方を伝えていくことで、少しずつ出来るようになってくるものだと思います。

腹這いになっての競争もしましたよ。

クワ伏せ → 腹這い → 四つ這い → 立位と成長の過程を追体験することは、身体発達につながると思います。

この時、色々な動物のマネをして、両足ジャンプやハイジャンプも良いです。道具がいろいろあるので、良ければご家庭でもできる。

\* 明日は、身体測定、園庭の予定が不明な可能性があります。