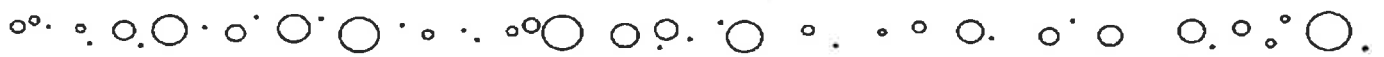


5/28 (水) うみぐみのいちにち



* 体育あそび *

今日は体育あそびをしています。子ども達からのリクエストで、どんぐりマンのダンスからスタートしています!! その後は準備運動と柔軟体操をしています。柔軟では、開脚やアザラシに挑戦しています。柔軟は続けることにより、体が柔らかくなっていくので、かたくならないうちに、続けていきたいですね。その後は、くまさん歩きをやりました。手をパーにして床を押す! この時に腕がフニャとくずれてしまわないように、力強く押すことを意識してやりました! くまさん歩きは、転んだ時に顔よりも手が先にでるよう、ケガ防止にもなり、跳び箱の手のつき方やマット運動など、今後に繋がってくる土台にもなります😊

また、今日は前回やった前転のコツを確認したあと、フープでグーパーグーパー、跳び箱3段よじ登りのコースでみんなテンポよく、何回も回って、生き生きと楽しんでいましたよ🎵お家でもお話聞いてみてくださいね。

