

5月15日(木) そら・たいよう組

○歯科健診

○体育あそび

今日は、歯科健診を行いました。健診カードを持たせますので、ご確認ください。健診のあとは、そら組とたいよう組一緒に体育あそびを行いました。「きょうりゅうダンス」で体をほぐしたら、脚や肩をほぐす体操をしました(どのようにしたのか、お子様に聞いてみてくださいね)。十分に体がほぐれたら、体育あそびスタート！！両足ジャンプ、片足バランス、V字バランス、片手バランスなど、組体操の技を行いました。バランス力が伸びると様々な運動につながりますからね。また、長座(座って足を前方に伸ばした状態)から、お尻を床につけたまま手と足の力で競走もしました。体幹や足の力が強くなります。たいよう組は、さらに進んで手を組んだまま足の力だけで進みます(*^-^*)さすが、年長だけあってほとんどの子が頑張ってゴールしています。そら組はクマ歩き(膝をつけない高這い)で競走、たいよう組は片足クマ歩き(片足を上げて高這い)で競争もしました。ちゃんやってみると、大人でもなかなか難しいですよ、ご家庭でお子様と一緒に体力作りなどいかがでしょうか(*^-^*)

※明日は、そら・たいよう組一緒にさんぽの予定です。

※たいよう組、そろばん申し込みしている方で、ご家庭にそろばんがある方は持たせてください。