

*体育あそび

*今日は、いつもの動物歩きではなく、色んな動きをやってきました！まずは、音楽に合わせて身体をほぐしています！みんな保育者を見ながら体操を頑張っていました!(^^)! クマさん歩きをしました🐻いつもの歩き方とは工夫してみました！手の大きく開いて、お尻を挙げて、顔を前に向けることこの3つルールを伝えると、意識してやっています！段々疲れてくると膝が下がって犬歩きになっている子もいましたが、😓支持力に繋がる動きなので、引き続き取り入れていきたいと思います！次は、片足を挙げてバランスをとりました、ゆらゆらと揺れて足がついている子もいましたが、みんな5秒間バランスをとる為に一生懸命でした💎体幹や踏ん張る力にもつながります！次に、2組でソリになって出発！をしました!(^^)!ソリ役は、足を広げて座ります！両手を前に出して引っ張ります！お友達と楽しみながら、柔軟性や腹筋、握力、懸垂力、背筋、踏ん張る力をつけることができます🌟終わってから水飲みタイムの時に「手が疲れたー」「腕に筋肉ついた！」という声も聞こえてきましたよ(≧▽≦)しっかり筋力を使うことができている素晴らしいです👏次はラインテープの上をバランスにとって歩いたり、ケンケンパーをしたり、両足ジャンプ(テープを踏まないように左右に跳ぶ)をしました！ケンケンパーは、難しそうにしている子もいたので自由遊びの時間等に遊びながら練習できるようにしていきたいと思います(^^ゞ次は、2組になって大根抜きです！いつもは、お友達と腕を重ねて踏ん張っていますが、今回は自分で踏ん張ることに挑戦しています!!指と指の間を大きく広げる、おへそを床に貼り付ける、お尻に力を入れる

と踏ん張れるよ！とコツを教えると、頑張って指を広げてお尻に力を入れて踏ん張っている子ども達です！なんと、抜かれない子もいました！！💎 楽しみながら、体幹と手指の力を鍛えることができました(*^▽^*) 次は、平均台と鉄棒(豚の丸焼き)をしました！平均台はほとんどの子が一人でできています！鉄棒は、しおりさんとゆうしんさんに見本になってもらいました！みんな一生懸命、足をかけていますよ！たくさん褒めてあげて下さいね~(^o^)/ 最後は、マット怪獣を楽しみました😊

明日は、泡あそびをします。