



親子体操教室

まずはしっかり準備体操!



ひっくり返しできるかな?



- ① お腹を床につけて寝転ぶ
- ② ひっくり返されないように力を入れる
- ③ 交代しながらやってみよう!

11月10日(木)親子体操教室を行いました。お家の方がいることで、いつもよりさらにテンションが高い子どもたち!

ご家庭でもできる運動遊びなので、ぜひお休みの日などにしてみてください。

新聞紙遊び①ボール投げ



- ① 新聞紙一面を半分に切る
- ② 1枚を丸め、もう1枚で包む
- ③ ボールになった新聞紙を投げたり、キャッチして遊ぶ



新聞紙遊び②ジャンプ

- ① 新聞紙を細く丸める
- ② 大人が左右に新聞紙を振り、当たらないように子どもが跳ぶ
- ③ 年齢に合わせて、床から少し新聞紙を浮かせたり、振る速さを変えてみてください



じゃんけんゲーム



- ① じゃんけんをする
- ② 子どもが勝ち→お家の方が子どもを抱っこして立ったまま1回転
- ③ 子どもが負け→お家の方の周りを1周走る