

ぽかぽか

10月号

親子で体を動かそう

親子で笑顔になれるふれあい体操と遊びをお楽しみください

ロボット歩き

親の足の甲に、こどもが乗り、親子で手を握って一緒に動きます。前方や横方向、後方へと移動します。
親が大股で動くと、こどもは大喜びです。



初めはゆっくりと、慣れたら落ちないように歩きます

足跳びまわり

親は両足を開いて座り、こどもはその足の上を越えていきます。親の背後を一回りします。両足跳びや片足跳び、横跳びなどに挑戦します。



親はじっと動かずにこどもを見守ります

足の高さを変えると難易度が高まります

両足くぐり

親は両足をそろえてV字になります。こどもは、親の両足の下をくぐり抜けます。



丸太たおし

親はあおむけに寝て、足を垂直に立て両手は床につけ支えます。こどもは親の両足（大木）を倒すようにします。



親子でちから比べです

押したり、引いたり

部屋の中で体操を行う際のポイント

- 1 できるだけ窓を開けて風通しを良くし、適切な環境で行いましょう。
- 2 体操が終わった後は、まず手洗いうがいを行いましょう。その後、汗をしっかりと拭いて清潔を保つようにしましょう。
- 3 楽しみながら健康的な体づくりを目指していきましょう。

【参考資料：保育士研修資料 「生活リズム向上大作戦」 著 前橋 明 研究室】

次号は…「こどもの睡眠について」です

