

体育あそびから



こどもたちへ

げんきですか〜？たつやせんせいは げんきだけど みんなにあえなくてさみしいです。

たいいくあそびがはじまったら はしったり、とんだり、ころがったり!? とびばこや なわ、

ボールなどをつかったり…みんなといろんなことをしてあそぼうとおもっています！

だから **しっかり てあらい・うがいして、いっぱい ごはんたべて、ぐっすりねて**

げんきパワーをためておいてね！

おうちの方へ

子ども達だけでなくご家族のみなさまも自粛でしんどい時を過ごしていると思います。

そこで、お家でできる ハンカチ (扱いやすく こわれない!) を使ったあそびを紹介します。

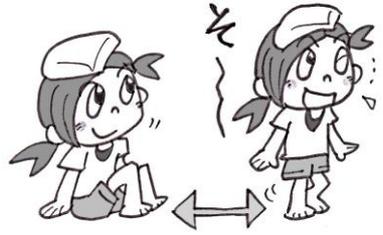
何げない動きですが、指先を使ったり、瞬発力やバランス感覚、空間認知など様々な運動に

つながっています。子どもだけでも 親子でも、工夫してみてください。

1人であそべるよ

●頭にのせて

・座る→立つ、立つ→座る



●はさんで

・足の指ではさむ・はさんで投げる



●投げる

・自由に

・受ける～手をたたいて

・ねらってのせる



2人でもあそべるよ

・触れる

・のせる

(持っている人は手だけを動かして)

(投げられたものを体の色々な部分で)

