

# たいいくおたより

2020年5月11日（月）



お外に行けない日も続き、体を動かすのも難しい日が続いていますね。今日のお便りでは、ご家庭にあるタオルを使い、お家の中で体を動かせる遊びや体操を紹介させていただきます。体を動かし、親子のリフレッシュの時間になればいいなと思っています。ぜひ試してみてください！



背中ではタオルを使い、手を結びます。無理をせずに心地よく体を伸ばしましょう！慣れてきたら、手と手の間隔を短くするのもいいですね♪



タオルを使いゆっくり縄跳びのように前から後ろで足をくぐらせます。慣れてきたら、後ろから前にするのもいいですね。

## 【体を使ったジャンケン】

手足を大きく広げたり、体を小さくしてジャンケンを試みましょう♪

グー.....しゃがんでひざを抱える。

チョキ.....手はチョキにして前に出す。

足は前後に大きく開く。

パー.....手も足も左右に大きく開く。

## 【くもおにごっこ】

・お腹を上にして、お尻をなるべく高く上げ前後に動きます！体を使ったジャンケンを行い、鬼を決めくもおにごっこをしてもいいですね♪

