



○ 4月～9月の高月齢グループ
● 10月～3月の低月齢グループ
2グループに分かれて



「とんぼ」
両手はハネをイメージし真っ直ぐ伸ばし、勢いよく走ります。最後のポーズは竹の先にとまったとんぼになったつもりで真っ直



「フリッジ」
手のひら、足の裏は床にしっかりとつけた状態で、おなかを高くつき上げる感じで反ります。



「かめ」
足首を持ち、顔をぐっと上にあげ身体を反らします。カメがグーッと首を伸ばしているイメージです。



「あひる」
しゃがんだ体制で両足はしっかりと開きます。5歳児になるとこの体制でバックします。

リズム研修 ～身体をしっかり動かそう～
職員会議で子どもたちもおこなっているリズム運動をしました。実際に身体を動かすことでどのように取り組むのか共有できましたよ。



「うさぎ」
子どもたちがノリノリで身体を動かします。両足をそろえジャンプをします。



「金魚」
全身を脱力させ、身体をくねくねとくねらせる背骨の運動。気持ちがいい運動です。



「きりん」
つま先歩きで、手を高く上げ、首の長いキリンをイメージします。



「糸車」
1つの輪になり、動きを合わせることが難しいですが、5歳児だからできる1つです。