

おやこ de あそぼう

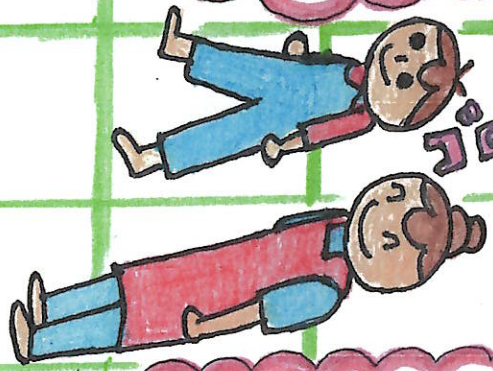


No.9

雲のあい間から太陽がのぞくと

外で思いっきり体を動かしていいですね。お家に帰ってからはクールダウン。室内で寝転がった状態での動きをあそびのなかに取り入れることで、体と心の緊張をほぐします。

1 お母さんと一緒に室内であおむけに寝転がりまわす



2 お母さんが「ゴロゴロ太鼓。ドンドンドン！」と声をかけ1の状態を床をふみ鳴らしまわす



4 バイバイもあるイメージで両足を交互に上下します。3と4をリズムかいてくり返しても楽しいですね。



3 「ばんざい」とするよう足も上げ足と足で拍手をするように打ちまわします。



5 自転車もこぐイメージで、足を動かしてみまわす。お母さんと一緒に動かしてみまわす。* 筋肉痛には注意して下さい。

