

「からだや指先の運動①」

外でおもいきりあそべないと、あまりからだを動かすことができませんね。

今日は、家の中でもできる「からだや指先をつかった運動」をいくつか紹介します。

できそうなものをやってみましょう。

① 立ったまま靴下をはいてみよう！

背中を壁につけてはいてもOK！



② おしりで歩こう！

片方のおしりを交互に浮かせながら前にすすもう。



③ かたあしで立ってみよう！

両手を横に広げるとバランスをとりやすいよ。

☆レベルアップ☆ 目をとじてゆっくり10秒立てるかな？

④ たまごパックを足のうらでつぶそう！（靴下をはいてもOK）

⑤ つぶしたたまごパックを、手の指でもとにもどしてみよう！

2 L ペットボトルやティッシュの空き箱でもできるよ！

⑥ 新聞紙でボールをつくろう！（チラシやいらぬ紙でもOK）

両手にしっかり力を入れて、できるだけかたく、小さいボールにしよう！

⑦ できたボールにテープやシールをはって、マイボールにしよう！

上へ投げて自分でキャッチしてみよう！