

## 親子ふれあい遊び

未就園児クラス つぼみっこ

[ 第 15 回 ] 2024 年度  
11月26日



### 今回の内容

- ・歌 ♪「どんぐりころころ」  
♪「やきいもグーチャーパー」
- ・おはなしかご 絵話「森のかぜひきさん」
- ・親子ふれあい体操  
〔親子竹馬、ボートこぎ、飛び越しジャンプ、  
グーチャージャンプ、両足くぐり（V字バランス）、  
飛行機、1・2・3 ジャンプ、引っ張り立ち、ネコ車、  
スーパーマン〕
- ・金平糖タイム
- ・パネルシアター「ヘビさん」



寒くなってきたので、外遊びの時間が減ってきたお子さんもおられるのではないのでしょうか。

今日は、お家の人とスキンシップをとりながら、楽しく身体を動かしてみました。

お母さんと手を繋いでジャンプしたり、足をくぐったり。思いの外、お母さんも体力を使ったようで、「疲れました〜」という声があがりました(^^)

でも、親子でふれあいながら遊ぶことはとても楽しかったようで、笑顔もたくさん見られました。

今日行った運動は、道具を使わず、手軽に楽しめます。遊びの中でバランス感覚を養う、背筋力、握力、脚力の向上、体幹を鍛える等、いいことがたくさんあります。

ぜひお家の中でもちょっと空いた時間にやってみてください。

子どもの成長には、食事・運動・睡眠が大切です。

気をつけながら生活されていると思いますが、

あまり気にし過ぎると気疲れしてしまいますよね。

2〜3日単位くらいでバランスを取りながら

やってみるのもいいと思います。

風邪などひかないで、今年の冬を乗り越えてください！



