

年主題 こころが満たされる

月主題 気づく

週の主題 丈夫な体

## 体を使って遊ぼう!!

ステイホームで体がなまっていませんか?

今週の主題は『丈夫な体』です。お家で体を動かして遊んでみましょう!

〈ズボンをはき〉 準備物... フェイスタオル

タオルの両端をそれぞれ持ちます。  
片足ずつタオルをまたいで、そのまま  
背中から上に手を上げます。

声を出しながら、  
リズムをつけて行いましょう。



またいて  
またいて...

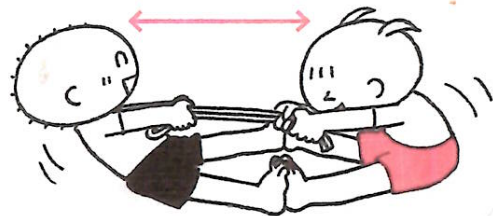
バンザーイ!!

〈ぎょこんぼんぼん〉 準備物... フェイスタオル

前回のわらべうたの応用編です。

足のうらを合わせて座ります。足を少し  
開いて、まっすぐに伸ばすのがポイント。

タオルの両端をそれぞれ持ち、  
ぎょこんぼん♪と交互に引っ張りましょう。



タオル遊びが終わったら... 自分の体を拭く練習してみましょう。頭から順番に拭き、  
下まで全身を拭きます。プールが始まったら自分で出来ると  
いいですね。お風呂上がり等少しづつ練習しましょう。

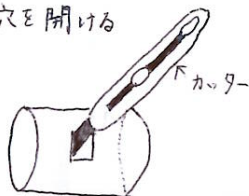
ちょこっと製作

〈紙筒笛〉

準備物

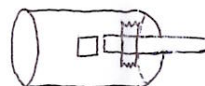
- トイレーパー芯
- ストロー

① 芯の側面に、1cm×1cmの  
穴を開ける



※カッターは保護者の方が  
してください。

② ストローの片方を平らにつぶし  
図のように貼りつける



※ペンで絵を描いたり、色紙を  
貼ったりしてもかわいいですよ。



年中組から鍵盤ハーモニカを  
使います。歌く練習して  
やってみてください。