

お家の人と やってみよう

室内で出来るふれあい遊びです。
お金をかけずにちょっとしたスペースで出来ます♪
お父さん・お母さんも良い運動になりますよ！
窓を開けて行い、終わったら手洗い・うがいをしましょう。

ロボット歩き

大人の足の甲に子どもが乗り
手を握って一緒に動きます



大人の両足を丸太に見立てて
倒すように子どもが押します

丸太倒し



背中くぐり



スーパーマン

手押し車

持っている足の高さを低くすると
少し歩きやすくなります





高い高い

グー！
じゃーんけーん
パー！



足じゃんけん

両足くぐり



お家の人とやってみよう その2



飛行機

ジャンプ！！

足跳びまわり

ジャンプ！！



ほんの少しの時間でも
体を動かすことで気持ちもスッキリ！
子どもの成長も確認できます