

## 運動遊びの紹介

子どもは遊びを通して「歩く」「登る」「下りる」「跳ねる」「くぐる」「はう」などさまざまな体の動きを経験していくことが大切です。そうすることで運動神経も発達し、ケガをしにくい丈夫な体になっていきます。

近年、熱中症予防のため、外で体を動かす機会が減少しています。そこで、家庭でもできる運動遊びを紹介します。

### ●跳ぶ・くぐる遊び

- ・大人は座って足を伸ばす。足の上を子どもがジャンプしたりよじ登ったりする。
- ・大人は座って膝を曲げてトンネルにする。子どもはハイハイでくぐる。

### ●風船遊び

- ・風船に紐をつけて吊るし、タッチをする
- ・風船を籠の中に入れる
- ・キャッチボールをする

### ●なわとび

- ・縄の上を歩く
- ・電車ごっこ



その他、タオルで綱引き、雑巾がけなどもおすすめです。

子どもの発達にあわせて、まずは大人が見本をみせながら、一緒に楽しみましょう。

問い合わせ

つどいの広場つくしのこ

電話(408)7776

