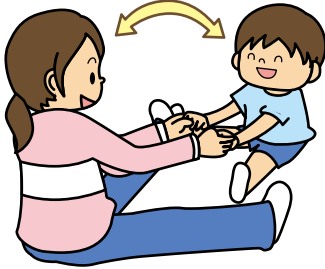


おやこでできる うんどうあそび

うんどうあそびにとりくんだら、😊マークにすきない3をぬりましょう。

お やこシーソー

おやこ 親子で向かい合い、足を広げてすわります。交互に体を曲げたり、反らせたりして、体の曲げ伸ばしをします。



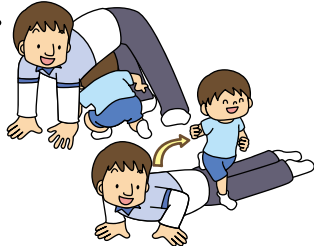
あ すとびまわり

おや 親は、両足を広げてすわります。子どもは、両足とひでその足を跳び越えて、親の背後をひと回しします。片足とひや横とひ、後ろとひでもできます。



ト ンネルくぐって、またジャンプ

おや 親は、腕立て伏せの姿勢で、トンネルになります。子どもはその下をくぐり抜けます。次に、親は、うつ伏せの姿勢になり、子どもは、その上を跳び越えます。



おうちのかた から



せんせい から

