

体操教室だより りす組



↑【バランスあそび】平均台、跳び箱、クッションマットを使って進みます。

進み方は、子ども達がそれぞれバランスを取りやすい姿勢で行います。
両手、両足を使うことで全身に力を入れていく事で、体幹力を作る一歩となります。



立って歩くことにチャレンジする子も！
少しの高さも子ども達にとっては、慎重に歩いていきます。

また、右側の写真のように「段差」を作ることで、「膝を上げる」動作が生まれます。
何気ない動作ではありますが、膝を使うことは運動あそびにとっても大切な動作の一つとなります。

りす組さんでは、年間を通して「全身を使う運動あそび」を展開していきます。

歩く、走る、握る、投げる、跳ぶ、など、一つ一つの動作を楽しく習得していけるよう、
レッスン内容や声掛けからアプローチしてまいります。

引き続きよろしくお願いたします。

みつせんせい