

今回のテーマ

# 体を動かすと心スツキリ // 運動だんご

運動をクリックすると動画を見れるぞ!



今回は「曲げる・伸ばす」運動だよ!

月 火

ひざを曲げずに消しゴムを拾えるかな?

金 水




月 火

両ひじを床につけるかな?

金 水




月 火

ひざをのばしてボールを1周できるかな?

金 水



家の中でも楽しくチャレンジ!



兄弟やお家の人もいっしょにやってみよう!



月 火

ブリッジで頭を床からはなせるかな?

金 水




月 火

ひざを床からはなして10数えられるかな?

金 水



くしはおらないでね!



3日できたらだんごに色をぬり3つ並んだらくしをさそう!

安全には気を付けて楽しみましょう!



月 火

背中で「いただきます」ができるかな?

金 水




月 火

手・足・むねを床からはなして10数えられるかな?

金 水



自分で遊びを作ってみて!

月 火

金 水

今週はくし本だったよ!

