

月 日 ~ 月 日

年 組 番

今回のテーマ

体を動かすと
心スツキリ

運動だんご

今回は
「曲げる・伸ばす」
運動だよ！

月

ひざを曲げずに
消しゴムを
拾えるかな？

金 火

木 水





月

両ひじを床に
つけるかな？

金 火

木 水





月

ひざをのばして
ボールを1周
できるかな？

金 火

木 水




家の中でも楽しく
チャレンジ！



兄弟やお家の人とも
いっしょに
やってみよう！



月

ブリッジで頭を床から
はなせるかな？

金 火

木 水




月

ひざを床からはなして
10数えられるかな？

金 火

木 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

背中で
「いただきます」が
できるかな？

金 火

木 水




月

手・足・むねを
床からはなして
10数えられるかな？

金 火

木 水




自分で遊びを
作ってみて！

月

金 火

木 水

今週は
くし 本
だったよ！

