



# 2月 るんるんルームだより



ほしぐみ

R7.12.1

つい先日まで暖かい日が多かったですが、ここ最近は朝晩冷え込む日が増えました。冬の訪れを感じますが子ども達は寒さに負けることはなく、公園で元気いっぱいに走り回ってます。体力もついてきたようで、遠い公園まで、歩くことができるようになり成長を感じているこの頃です。今月も天気の良い日には公園へ行きたくさん身体を動かし、感染症に負けない体力を作りをしていきたいと思います。

☆今月はほし組の運動遊びを紹介します。

遊びの中で身体全体を動かす機会を多くし、歩く、走る、止まる等、身体の動きをコントロールしながら平衡感覚や体幹、筋力などの運動機能を養っていきます。

## 飛び石ジャンプ

牛乳パックで作った6角形の台を並べ、その上を落ちないように歩きます。慣れてきたら足を交互に出して進むように声をかけていきます。最近では台から台へ両足ジャンプで飛び移ることもできるようになりました。跳ぶタイミングや着地点を見極めるなどかなり高度な運動あそびです。

## 一本橋渡り

公園の縁石やホールの平均台を渡って遊んでいます。大人が両手を広げ、渡り方の見本を示すとすぐに真似してくれています。一歩一歩慎重に足を進められるか？バランスをとることができているか？「下にワニさんがいるよ～。食べられちゃうよ～」なんて言いながら楽しく遊んでいます。落ちないように意識しながら歩くスピードも調整しながら渡っています。

### 缶ぽっくり

ホールや公園の平らな場所で始めています。のるときは、大人が紐をピンと張り、その上に両足をのせるよう声をかけています。紐を引っ張りながら歩くので手と足の協同動作が必要な遊びです。



12日(金)避難訓練  
17日(水)誕生会  
15日(月)身体測定

### ぶら下がり

自分で自分の全体重を支えるって意外に大変(^-^； 棒を握る力も必要です。手の握り方を教えて、10秒くらいぶら下がれるように頑張ってます。

12月29日～  
1月3日  
冬季休業  
保育園はお休みです