



どうぶつ たいそう



運動の仕方

①ウマ

*両手・両膝をついて、前に歩きましょう。

*お尻を高く上げて、その場で

足ふみをしよう。

*親がトンネルを作り、
子が通りぬけて遊ぼう。



♪お馬の親子は仲よしこよし
いつでも一緒に
ぽっくりぽっくり歩く

②ウサギ

*うさぎの耳に見立てて、両手を
上にあげて、両足でジャンプしよう。



♪ぴよんぴよん、ぴよんぴよ
んぴよん!

③カメ

*うつ伏せになって。
*歌に合わせて、背中をそり、
両手でつまさきか足首を持って
みよう。(ウツ!)

*またうつ伏せに戻って。



♪もしもしかめよ、かめさんよ。(ウツ!)
世界のうちでおまえほど。(ウツ!)
歩みののろいものはない。(ウツ!)
どうしてそんなにのろいのか。(ウツ!)

④ダンゴムシ

*両足を抱えて、背中を丸めるよ。
*ゴロンゴロンと背中中でゆれよう。
・後頭部を打たないように注意。



♪まる、まる、まるむし。
ころりん、ころりん。
(リズムカルに)

⑤キリン

*片手を上にあげましょう。キリンさん
の首は長いね。
*背もたかいよ。つま先立ちで、歩きま
しょう。



♪きり～ん、りんりん、
背が高い。たかあい、
木の葉を食べたから。
(歌はありますが、適当
に節をつけて)

バランス4 片足バランスあそび



T. テンパイ



ロケット



ひこうき



ゆうれい

*一つずつのバランスに挑戦しよう。

*足をかえて、やってみよう。

*バランスをとる時間をかえてみよう。

3秒 5秒 10秒 …もっと?

*4つを続けて、やってみよう。

右足上げて、T→ロケット→ひこうき→
ゆうれい…できたかな?