



令和5年1月発行
西葛西おひさま保育園

今日は、子育てひろば「にこにこくらぶ」にご参加頂き、ありがとうございました！
今後も是非、遊びにいらして下さいね。お待ちしております。

元気に身体を動かそう！

暖かい部屋の中で過ごす事も多くなりがちですが、室内に限らず、時には戸外でも身体を動かしてみましょ！公園だけではなく、近場のお散歩だけでも、身体がぽかぽかしてとても良い気分転換になりますよ。

《しっぽとり》

ズボンにしっぽの先を入れ自分のしっぽを取られないように追いかけて。
子ども達が大好きな遊びの一つです。

まだ追いかけてが難しいお子さまの場合は、一緒にボールを転がして追いかける遊びも楽しいですね。



《新聞紙を落とさずに走ろう》

胸などに新聞紙を当てて走ります。紙が落ちないように工夫して、出来るだけ速く走るようにします。

《音楽に合わせて身体を揺らそう》

子どもが好きな音楽や、身近な音に合わせて手足をぶらぶらさせてみたり、頭を前へ後ろへと動かしてみましょ。歌いながらも楽しいかもしれないですね！

※外遊びの時には

下着、薄手のシャツ、上着を重ね着がおすすめです！薄手のものを重ね着している方が、身体を動かして暑くなった時に調節しやすいのです。下着を着ていなかったり、もこもこした厚手の衣服を一枚だけでは調節が出来ないので、注意しましょう。

次回の

にこにこくらぶ

2月7日(火)

『ホール遊び』

☆巧技台など身体を使って遊ぼう！

2月21日(火)

『ひなまつり製作』

☆親子で一緒にひなまつり製作を楽しみましょう！

