

9月27日（火） さくら

今朝は、みんなでポーズ遊びをして遊びました。下の写真は、「ボールのポーズ」をしているところです。寝っ転がった姿勢から手と足を交差させ、頭を起こした状態をキープさせます。体幹作りに良いですよ。ぜひお家でもやってみてくださいね！



小学校に上がる前に、
この姿勢を15秒維持でき
る身体を作っておくと良い
ですよ！

それから、今日は多摩川に遊びにいきました！
昨日はみんなでリレーをして盛り上がりましたが、
今日は障害物のあるリレー、「障害物競走」をしました。
障害物は高低差のあるゴム紐です。一番高いところは赤バッチ、
真ん中は緑バッチ、一番低いところは黄色バッチが走りました。



昨日と同様、チームで作戦会議もしていましたよ。
一番低いところを走った年長さんは、ハイハイをして
みたりへびのように進んでみたりしたようです。
また、別の障害物を用意して楽しみたいと思います！