

## 6月のテーマ

◎自分や自分以外の人やもの（身の周りのもの、事柄など）に興味を持ち、関わってみよう。

### 運動 【 6月のテーマ 体幹を鍛えよう 】

片足立ち → タオルに座り、姿勢を保つ → バランスボード →  
マット運動（手押し車・手押し相撲・タオル引っ張り・ボールトンネル） → トランポリン



タオルに座り、姿勢を保つ

- ・タオルの上に座り、大人が引っ張り前に進んでいく。
- ☆体幹を意識し、バランスを保つ
- ☆タオルの動き、体の傾きに合わせ、自分の体を調整する



ボールトンネル

- うつ伏せで寝転がる。横からボールを転がす。ボールが通れるように上体を起こす。
- ☆ボールの動きを目で追う
- ☆高這いの姿勢を維持する

### 活動① 感触遊び 《 スライムを作ろう 》

#### ●内容

- ・水/エンジェルクレイ/重曹スプレーを混ぜ合わせる
- ・絵の具で好きな色に着色して完成。

#### ●ねらい

- ☆様々な素材の感触に触れる（水、粘土、絵の具等）
- ☆混ぜたり、伸ばしたりして指先や手の平全体を使う。

#### ○用意するもの

絵の具・重曹スプレー

エンジェルクレイ（セリアで購入可能な手芸用紙粘土）

#### ○作り方

- ① エンジェルクレイと水をトロトロになるまで混ぜ合わせる
- ② 重曹スプレーを数回吹きかけ、スライムの硬さを調整する
- ③ 絵の具で着色して完成！！

### 活動② 友だちや大人と協力してみよう

#### 《レンガブロックを積もう／運ぼう》

#### ●内容

年少 友だちや大人と一緒にレンガブロックを高く積む  
年中・年長 ブロック・ボール運びゲーム  
一列に並び、隣の人へレンガブロック（大きい物）やボール（小さい物）を手渡しし、決められた場所まで運ぶ

#### ●ねらい

- ☆自分や自分以外の人に意識する。友だちや先生と行う。
- ☆物をしっかりと捉えて、扱う。

### 活動③ 考えてみよう・やってみよう

#### ●内容

年長 ワーク(仲間探し・間違い探し・はさみ等)  
イメージトレーニング

「自分の名前の頭文字で言葉探し」

年中・年少

絵カードを使って身近なもの(食べ物・生き物等)の名前を言う。知る。

#### ●ねらい

- ☆鉛筆やクレヨンを正しく持って書く。
- ☆大人と対話をしながら一緒に考える。

### 活動④ 制作 七夕飾りを作ろう

年少 (ポンポンの吹き流し) スズランテープを割く。星形をクレヨンで塗る。

☆指先を意識して行う。

年中 (折り紙の吹き流し) 折り紙を折り、はさみで切る。星形を塗り、はさみで切る。

☆はさみを使って、直線切りに挑戦する。

年長 (折り紙の吹き流し・切り紙)

折り紙を折り、はさみで切る。折った折り紙に切り込みを入れて切り絵を作る。

☆はさみを使って、色々な切り方に挑戦する。

#### 【 お知らせ 】

6月3日(火) 10:00～  
なごみの会を行います。  
ご都合のつく方はぜひご参加ください。詳しい内容についてはHUG内のお知らせに掲載していますので、ご確認ください。

# 色々な運動あそびに挑戦中！！

【 両足ジャンプ 】  
コーンの間を両足ジャンプで  
飛び越える運動



【 ダンベル運び 】  
4キロ、10キロのダンベルを持  
ち上げて箱から箱へと運ぶ運動。  
☆重さに合わせて力を調節する  
☆体の傾きを感じて調整する



【 感触マット 】  
チクチク、とげとげ、ぼこぼこなど  
色々な凹凸のマットの上を裸足で歩く。



【 ダンゴムシポーズ 】  
仰向けで両手、両足をギュッと体に  
引き寄せる運動。  
☆腹筋や体幹を刺激する



【 飛行機ポーズ 】  
うつ伏せになり、両手両足を  
持ち上げて、浮かせる運動。  
☆背筋や腹筋を刺激する



こどもの里では、毎月テーマを決めて様々な運動に取り組んでいます。5月のテーマは“重力に負けない体になろう”でした。重力に逆らう運動に挑戦することで、姿勢保持をする筋肉が鍛えられ、姿勢が安定する。身体のバランスを意識することで、バランス感覚が養われる。姿勢が安定することで、手や目を使った活動をスムーズに行えるようになるという特徴があります。このように、こどもの里では様々な運動に取り組み、たくさん体を動かすことで、子どもたちの発達を促していきたいと思っています。おたよりの中でも運動遊びを紹介していきますので、お家遊びの参考にさせていただいたら嬉しいです。

