

2月のテーマ

- ◎自分の体を感じながら、全身に力を入れてみよう。
- ◎色々な形や変化を見て触って感じてみよう。



運動 【 2月のテーマ マット運動をしよう 】

- ①押し相撲 力を入れて押す → ②ふかふかマットで転がる →
- ③手押し車・綱引き(タオルやフープやウレタンポール) → ④鉄棒(色々な技に挑戦)

押し相撲

- 保育者や友達と力いっぱい押し合いをしてみよう
- ☆踏ん張る力と押す力の両方を必要とする運動
- ☆全身の力が必要
- ☆バランス感覚や集中力も養う運動

手押し車・綱引き

- 体を腕で支える
- 腕だけでなく全身に力を入れて踏ん張り続ける
- ☆腕で支えながらバランスを取る運動
- ☆体勢の維持と持続が必要

☆どの運動も、家庭でも気軽に遊び感覚でできる運動なので、ぜひやってみてください。

活動① 形の変化を体験してみよう



●内容

色水でできた氷を湯に入れて溶かしてみよう。

●ねらい

- ☆氷の冷たさを感じてみる。
- ☆“固形から液体へ”の変化に気付く。“溶ける”という変化を知る。
- ☆色の変化も楽しむ。

活動② ワーク

●内容

- 丸、三角、四角、長四角の形を使って表現してみよう。
- 道具を使ってみよう。左右の手を使ってスムーズな動きができるかな？量や力の加減ができるかな？

●ねらい

- ☆形の違いを知る。
- ☆大小に気付く。
- ☆形を意識してイメージしてみる。
- ☆イメージを表現する。

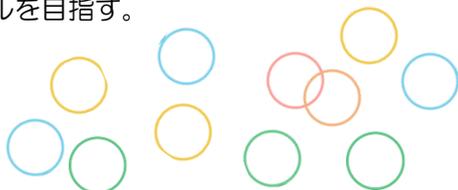
活動③ よけて進もうゲーム

●内容

- 床に並んだたくさんのフラフープを、触らないように中に入らないように意識してよけて進み、ゴールを目指そう。

●ねらい

- ☆ルールを理解して楽しむ。
- ☆目標物に注目する。
- ☆バランスをとりながら進む。体の使い方を意識する。
- ☆他児との距離感やお互いの思いも感じて進む。
- ☆みんなでゴールを目指す。



活動④ 大根クッキング

●内容

- 大根を味わってみよう。
- (生大根、酢漬け大根、ふろふき大根)

●ねらい

- ☆旬の食材の“だいこん”について知る。どう生長するのかな？収穫の仕方は？実際に触り、匂いもかいで感じる。
- ☆大根はいろいろな味わい方があることで知る。生の大根とそうでない大根の違いや変化を感じる。
- ☆調理の過程、どうやったらいつも食べている状態になるのかを、実際に見て知る。
- ☆クッキングを楽しむ。
- (クッキングに必要な道具を知る)

