

生活リズムをととのえるために大切なうんどう!
家の中での生活でどんなうんどうできてる?

どうしたらいいの?
その②

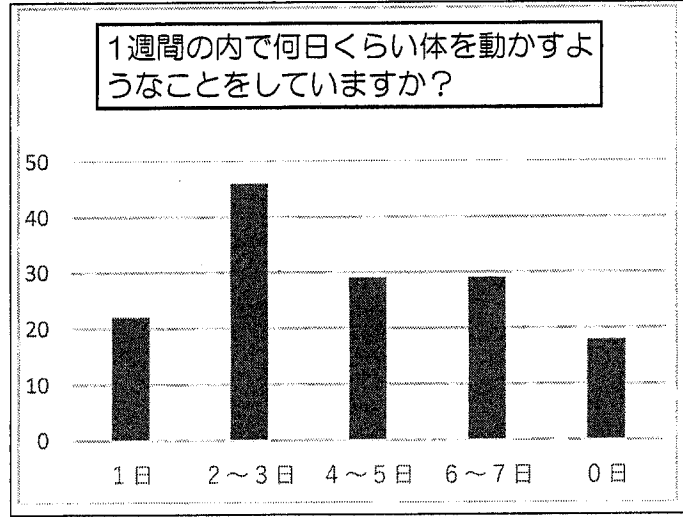
うんどう

今回のテーマは

**生活リズムを
ととのえよう**

～うんどう編～

うんどうができていない人も
いるわねえ……



これは、校長先生がとったアンケートの結果よ!

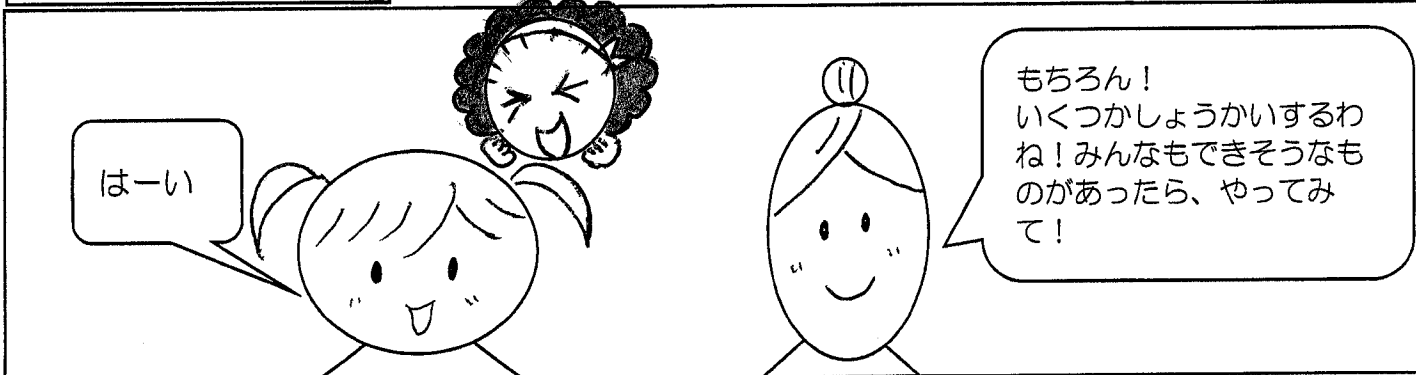
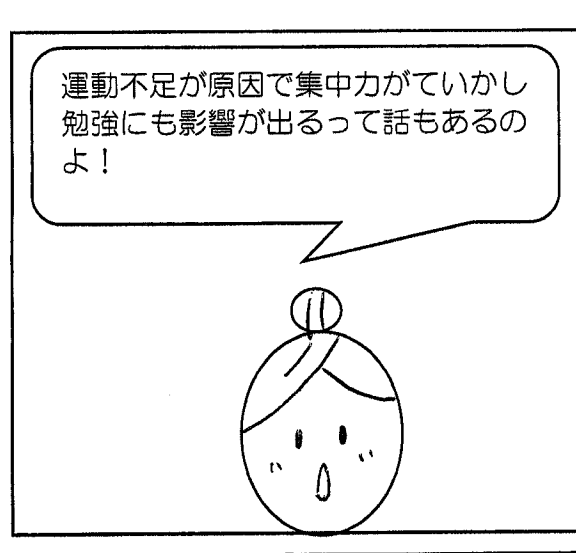
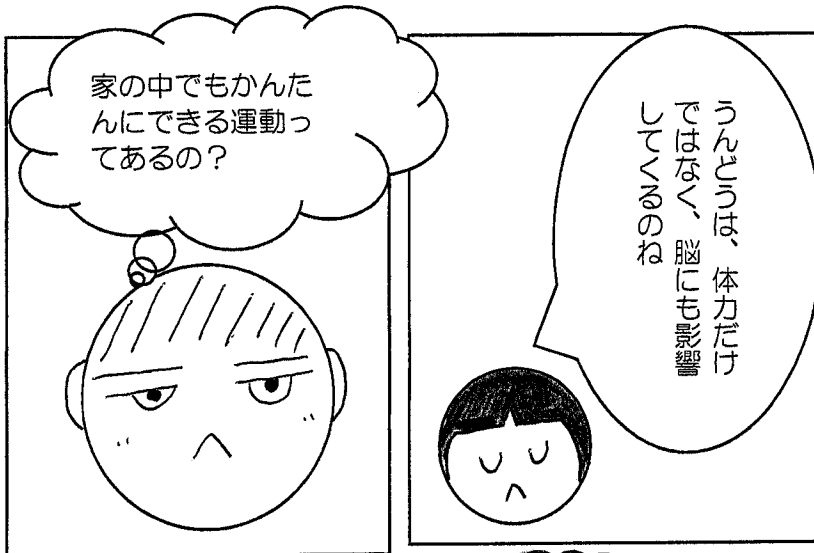
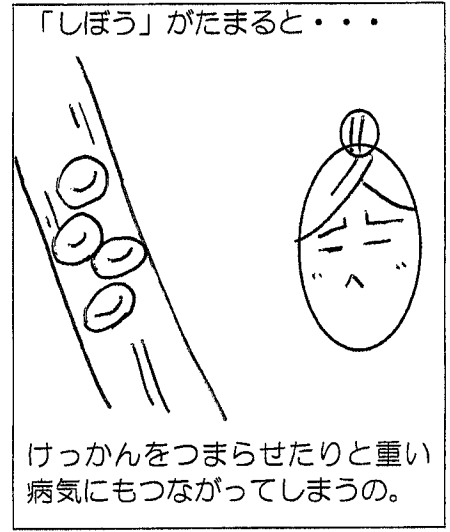
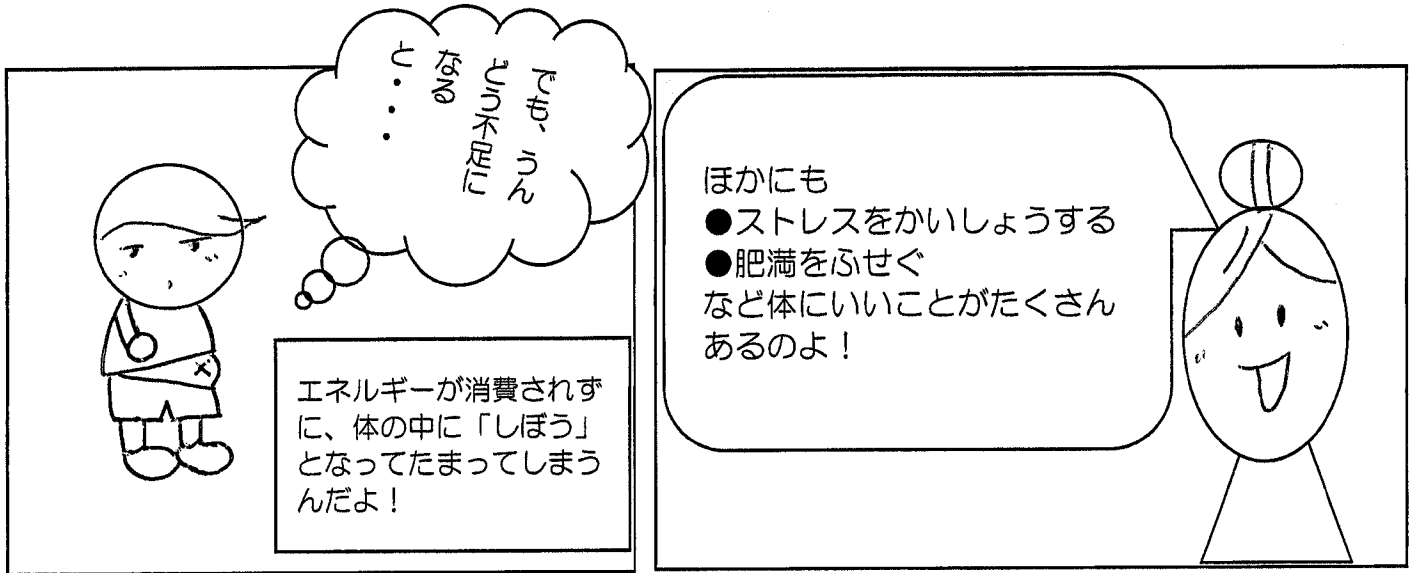
内臓のけんこうをたもつ

ほねやきんにくをつよくする

うんどうには体にいいことがたくさんあるよ

ぐっすりとなむれる!!

けつえきの流れをよくする



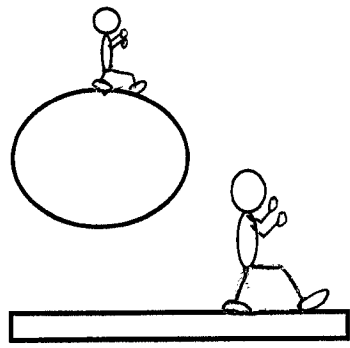
きょうだいやおうちの人
がいっしょにやってくれる
時は、先頭の人動きを
まねしながらやると
楽しいよ!



おうちの人とき
ょうそうしてや
るのも楽しい
よ!



場所が取れない人は、部屋に
丸の円をひもなどで作ってそ
の上をあるいてみよう。



床の板一枚を一本のラインに
し、その板からはみださない
ようにあるいてみよう。ポイ
ントは、おへその下あたりの
部分に軽く力を入れてしせい
をピンとのばしてね。手の
ふりを大きく、大きいほはば
であるきましょう。

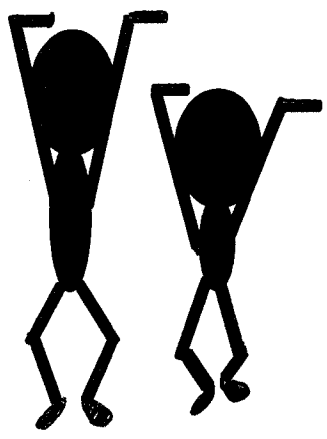
←
うしろに20もどる



おしりウォーキング
→
まえに20進む

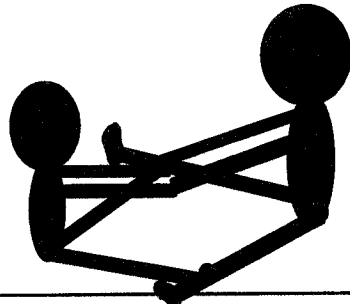


ほかにも先生の子どもは、
「ラタタダンス」を楽しん
でいます。



いたたたっ

ちなみに、先生は、お風呂上り
に子どもといっしょにじゅうな
んだいそうしてまーす!



次回は
どうしたらいいの?

その③
『しょくじ』

についてお話します!

おたのしみに...

みんなも自分の楽しめる運動を見
つけて、体を動かすようにしまし
ようね!
外では自由に遊べませんが、おう
ちの人といっしょにおさんぽに行
ったりするのもいいですね。

ちみち運動しよ
みもっしわのんたか
なっ。

