



# ～室内で体を動かす遊び～

✿ 全身を使える!!

✿ 布団の量と重さを変えても楽しいよ

✿ お家の人と一緒にTRY★

## ざぶとん山を越えよう!



たのし〜む

使うもの・・・座布団、クッション等

★両手・両足をバランスよく使って登り降りすることで、全身運動を促し、身体全体の発育を育みます。

😊 手のひらをパーにいつくと 幼児組で 取り組む 跳び箱にも 繋がってくるかも 🍌 まわりの物に注意して楽しんで下さいね 🎵

## ざぶとんでゴー!



わーい!!

ふんっ!!

使うもの・・・座布団・バスタオル

★進むスピードを楽しみながら、姿勢を保つ力を育みます。

いっよ〜!!

※後ろに転ばない様に

注意!!

## タオルケットブランコ



いっよ〜!!

ゆ〜らゆらっ 🎵

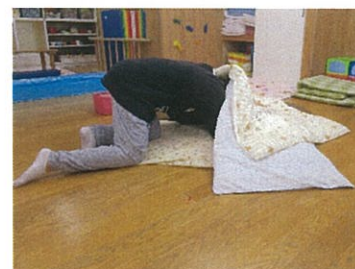
使うもの・・・バスタオル・シーツ

★揺れを楽しむことで、バランスを取る力を育みます。

子どもがビックリして落ちてしまう事も考えて、

下に柔らかい物を敷いておくこと◎

## おふとんくぐり



ばあっ!!

使うもの・・・布団、座布団

★少し抵抗を感じながら体を動かすことで、自分の体の動きがわかりやすくなります。

★出口がわかりにくくて嫌がる子どもや、怖がる子どもには出口を少し開けてわかりやすくしましょう。

## マッサージやさん

きもち〜

色んな気持ちを入れてモミ×2...o



★心地よい感触が安心感を与え、気持ちの安定を育みます。

★お風呂上りやオムツ交換の時のちょっとしたスキンシップに♡



いちにっ!!

極楽〜...

幼児さんは、背中マッサージに発展! バランス感覚を育みます。

おうちの方もリラックス出来て、子どもも楽しい!!

☆☆オススメ☆☆