

おうちでうんどうあそび②

みなさん、げんきにすごしていますか？おうちでできるうんどうあそび、とくにおやこでできるうんどうあそびをしょうかいします。ぜひやってみてください。どうがあるよ。

おやこでおさんぽ

おやこでいろいろなほうほうでおさんぽします。
ぜんぶできるかな？

【ロボット】

○ おやのあしのうえにこどもがのり、おやこでてをにぎってあるく

【ておしぐるま】

○ おやがあしをもって、こどもはてであるく

【さかさロボット】

○ こどもはさかさになって、おやのあしにてをのせてあるく

○ おやはこどものあしをもってすこしひきあげてあげましょう



ロボット



ておしぐるま

この動画はこちらからご覧になれます
<https://youtu.be/UNosfMs905U>



さかさロボット



ふたりでタッチゲーム

いろいろのからだのぼしよをタッチしあいます。

【ひざタッチ、おしりタッチ】

○ ふたりでむかいあってあいてのひざ(おしり)をたくさんタッチする

○ じぶんのひざ(おしり)はたっちされないようにしましょう

【あしふみ】

○ おなじようにふたりでむかいあってあいてのあしをたくさんふむ

○ あしをふむときはつよくふまないようにしましょう

【しっぽとり】

○ おなじようにあいてのズボンにはさんだタオルのしっぽをとりあう



ひざタッチ



おしりタッチ



あしふみ



しっぽとり

この動画はこちらからご覧になれます
<https://youtu.be/Q401294wNdc>



ハンバーグをひっくりかえせ

はんぱーぐとコックさんになってひっくりかえしごっこをします。

【やりかた(こどもハンバーグ)】

○ こどもはハンバーグになったつもりでだいのじになってねる

○ おとなはコックさんになったつもりでこどもハンバーグをひっくりかえす

○ こどもハンバーグはひっくりかえされないようにがんばろう

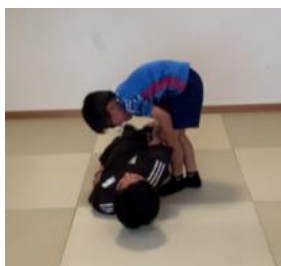
【やりかた(おとなハンバーグ)】

○ おとなハンバーグはてあしをとじてねる

○ こどもコックはがんばってひっくりかえそう



こどもハンバーグはひっくりかえされるな



こどもコックはおとなハンバーグをひっくりかえせ！



この動画はこちらからご覧になれます
https://youtu.be/k9x1go5ak_U

かぞくでちえのわ

みんなでてをつないでちえのわをつくり、きょうりよくしながらほどいていきます。

【やりかた】

○ うちがわをむいてみんなでまぐるなる

○ できるだけとなりのひといがいと、てをつなぐ

○ てをはなさないで、くぐったりまたいだりしてきれいなわにする

【さらにやってみよう】

※ にんずうがおおければおおいほどむずかしいよ



ランダムにてをつなぐ



くぐったり



またいだり



この動画はこちらからご覧になれます
<https://youtu.be/fQ5pB3KvKLg>

だいせいこう！

