



# 1月

# ココペリだより



令和4年1月号  
文責：松本侑樹



足首を持って上体を上げる  
(前段階は両膝を立てて体を支える)

～金魚～  
お腹・背中を揺って力を抜く

お尻を上げることで  
腹筋を鍛える

カメ

五色の玉



～両生類～  
足の指を蹴って進む

～どんぐり～  
音楽に合わせて体を回転させる

友達の間を通る事で  
空間認識力を養う

糸車



友達と手を繋いでグルグル  
回ったり、ジャンプする



アヒル

・しゃがみ腰で足を交互に出していく  
・土踏まずが出来てくるとかかとを上げて  
進めるようになる



～雑巾がけ～  
全身運動・筋力UP・踏ん張る力



トンボ

・両手を広げて走る  
・片足を上げてバランスをと

明けましておめでとうございます  
2022年も宜しくお願い致します  
冷え込みも厳しく本格的な冬の到来です。長期休みになりますが丈夫な身体を作るため、寒さに負けず毎日外に出て散歩をする習慣をつけましょう。今回は毎週行っているリズムを取り上げて、日々子ども達がどのように過ごしているのかを少しでもお伝えできればいいなと思い掲載しました。一つ一つの動きに意味があり、体の土台を作る運動を充分することで脳の発達が促されます。動きを真似する能力も向上しますので是非家でもやってみてください。興味のある方には楽譜もお渡しします。スタッフまでお声がけください。

【1月の予定】

- 4日 お弁当の日
- 7日 おおきくなったかな
- 17,31日 太極拳
- 27日 お茶会
- 28日 誕生会
- 7,14,21,28日 リズム
- ※10日 成人の日の為休み