

5才児 こんなことしています

2021.9

リッポ
立腰

給食後 13:15から5才児の活動が始まります。

立腰とは、「腰骨を立て、背筋を伸ばすこと」。

目を閉じ、ゆっくりと呼吸することで心を落ち着かせ集中力がついたり、正しい姿勢を身に付けることを

目的として行っています。やり方はとっても簡単！！

- ① 椅子に腰かけ両足を閉じて床につけます。
- ② お尻を背もたれの方に突き出します。
- ③ 腰骨を前に出します。(園では首から腰骨にかけ保育者が手を降ろし、腰骨に意識できるようにしています。)
- ④ 下腹部に力を入れ、あごを引いて肩の力を抜きます。

鼻から息を吸い、
口からフーッと
吐きます。



ちゅと この先生の手のあたりから背が曲がってくるので、優しくキッと押します。



雑巾掛け 毎日使う幼児棟ホールを掃除します。雑巾のしぼり方も上手になってきました。



リッポ立腰



このはしこもキツキツ!



はしこもキツキツ!

その他 遊びの中で様々な事を学びにしています。



リッポ立腰

なんや、け?!

ルールのあるカードゲームも大人気。5才児の活動で出来るようになったものを、年下の友だちに教えてあげる姿も増えてきました。



人気のレミシゲームです。



細かい線をなぞってスクラッチアート夢中です。



毎朝の運動遊びに加え、年齢に合ったものを行っています。今、子どもたちのブームは開脚即後倒と跳び箱!!

9月からは鉄棒・縄跳びにも挑戦していきます。