



リトルベアクラブ

おたより



子どもと身体 - まずはジャンプ VOL.1

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日があります。

体操後は、汗だくになるほど身体を動かしています。

10月は体育の日もあります。家族みんなで、体を使い汗だくになって遊んでくださいね。遊んだ後は、水分補給、休息をしっかりとして、体のバランスも整えてくださいね。



9月の授業風景

今月はいろんな食材を使って
感触あそびをしました。



豆腐、こんにゃく、春雨、寒天。料理に変身させて家でもいっぱい食べてみよう。



朝の運動では、
パラバルーンを使ってみんなと
楽しく身体を動かしています。

リトルベアクラブの月齢の子どもたちは、まだまだ自分の身体を自分で使いこなせないお友達もいます。月齢が達してもできるものではありません。お父さん、お母さんのサポートで身体をつかえるようになります。まずは、両足ジャンプができるようにしましょう。ジャンプすることで「瞬発力」と「柔軟性」がつかえます。そして、ジャンプをすると、着地したときに転ばないように身体の平衡感覚を保とうとするので、自分で上手にバランスを取る能力が自然と身に付きます。この3つが身につくと、あらゆるスポーツでその能力がプレーに生きてくるので大変重要な力なんです。お父さんお母さんなど大人と一緒に階段を上り下りすることをしましょう。階段を上り下りすることで自分でバランスを取りながらひざの曲げ伸ばしが自由にできます。毎日歩くこと、階段を昇降して体を作りましょう。この続きは来月にお話ししますね。



10/23(日)
ハロウィンパーティー
是非参加してください。
詳細は後日
お知らせします。