

7月11日(金)

3B体操 講師：大塚美和先生



大塚美和先生に来ていただき、
3B体操を行いました。
幼児期に体を動かすことの大切
さについて話をしてもらい、始
まりました。
座った状態から少しずつ体を慣
らしていきます。



お母さんの膝に乗って、足を曲げたり伸ばしたり、寝転んだりして
バランス感覚をつかんだり、体の伸びを感じたりしていきます。今
回は、「ベル」を使いました。音楽に合わせて叩いたり体を動かすこ
とで、緊張していた子どもたちからは笑顔が見受けられました。立
ったりしゃがんだり、子どもを抱っこしたり、「ふう」と息をもらし
ながら保護者の皆さんも笑顔で体を動かしていました。
ベルで作った橋を渡る運動が子どもたちに人気でした。

