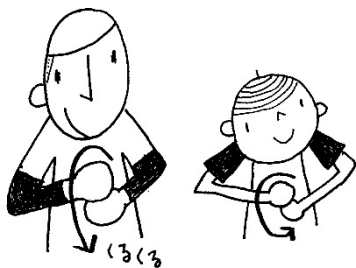
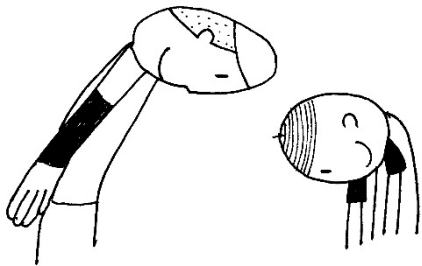


# 親子でふれあい体操 手首運動

♪どんぐりころころどんぶりこ



どじょうが出てきてこんにちは

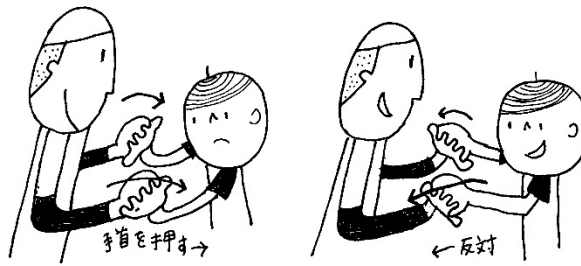


# ♪どんぐりころころ

お池にはまってさあ大変



坊ちゃん一緒に遊びましょ



# 親子でふれあい体操 上肢ストレッチ ♪森のくまさん

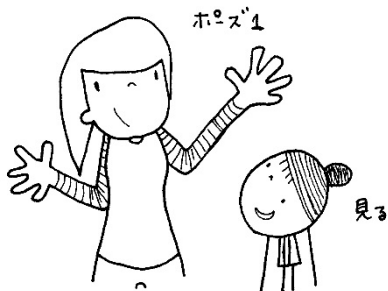
♪ラララララララ〜/花咲く森の道熊さんに出会った



ある日（ある日）

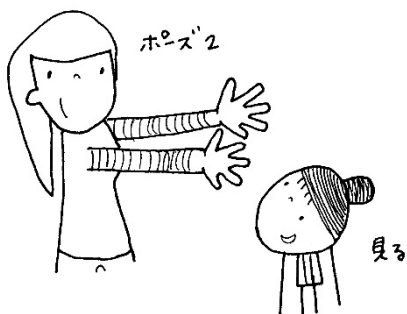
※親が両手上肢を伸ばしてポーズ

〈例〉



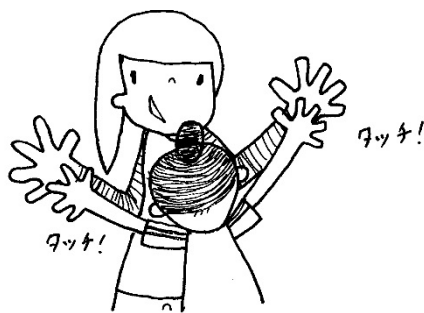
熊さんに（熊さんに）

※動作を変える



森の中（森の中）

※子どもが動いて両手の平合わせる



出会った（出会った）

※子どもが動いて両手の平合わせる





# 親子でふれあい体操

# 全身ストレッチ

# ♪ぞうさん

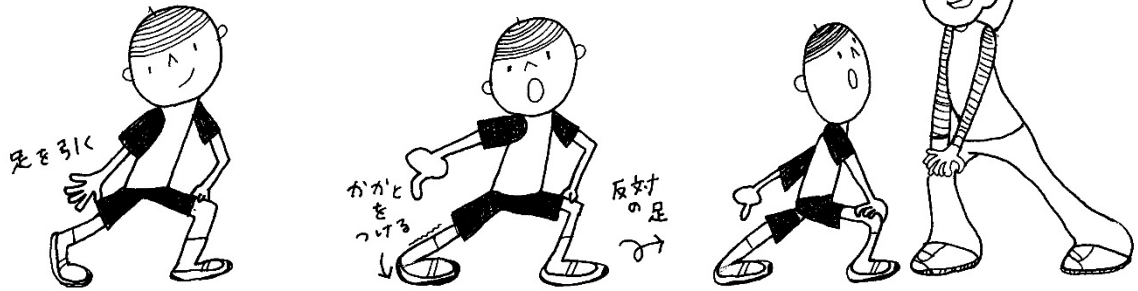
♪ぞうさん ぞうさん お鼻が長いのね そうよ 母さんも長いのよ

●ぞうの長い鼻のように身体を伸ばしましょう

## ひとりで

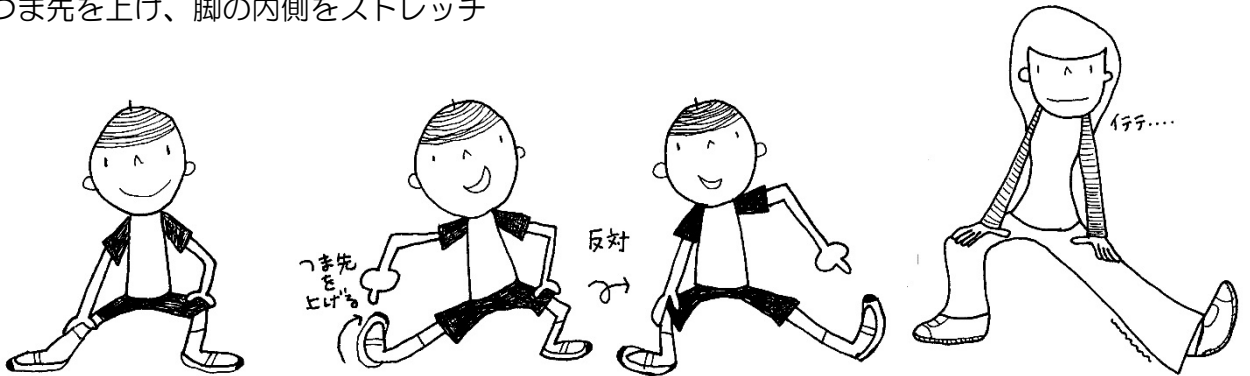
①片足後ろに引き、ゆっくり踵をつけて  
ふくらはぎをストレッチ

脚を変える



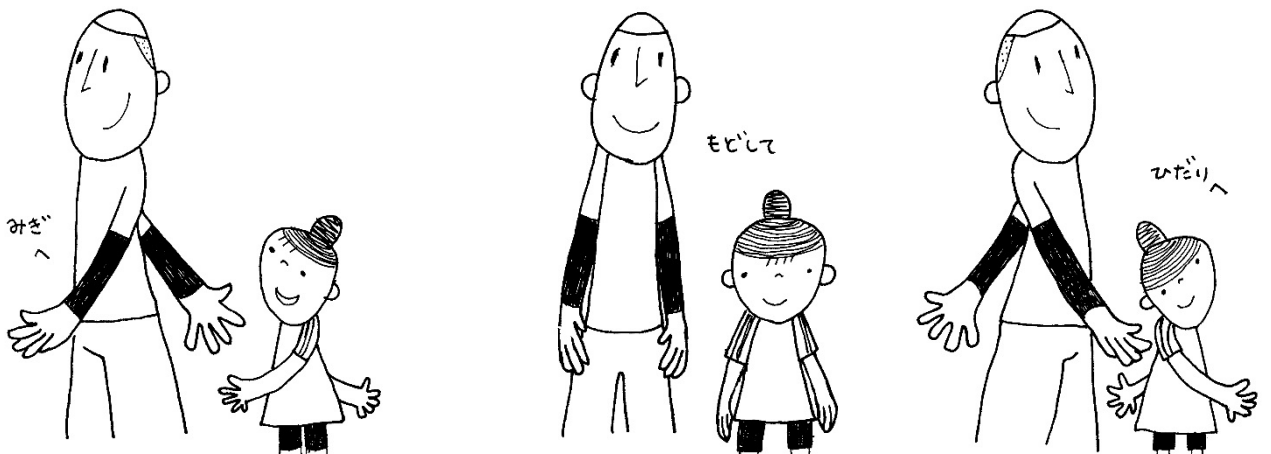
②片脚を横に伸脚し、踵をつけて  
つま先を上げ、脚の内側をストレッチ

脚を変えて



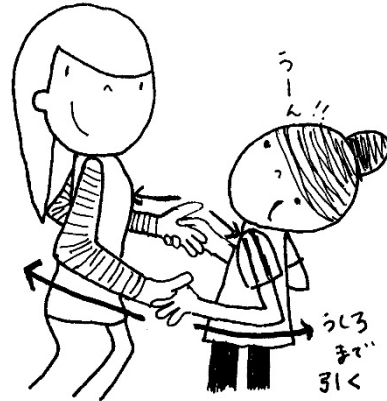
③腕を伸ばしてゆっくり右後方へ  
ひねり、腰のストレッチ

体を戻して、左後方へ体をひねる

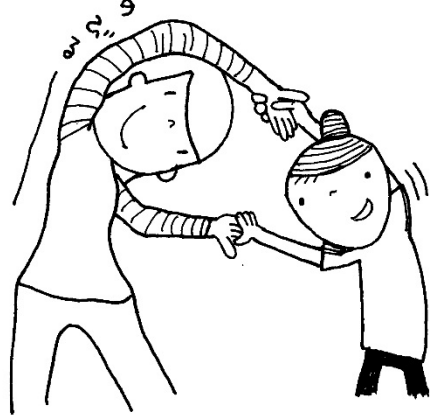


# ふたいで

④向かいあって両手つなぎ引っ張る→腕を後方に引いて胸のストレッチ



⑤横に並び下で右手と左手をつなぎ、左手と右手を頭上でつなぎ体側のストレッチ



向きを変えて

向きをかえて!



※ 背の高さなどで、この動作が難しい場合は、片手を脇に合わせて頭上に伸ばし、親が脇を上から下へなで下す動作に変えましょう。

⑥お尻をつけて親が子どもの両手を持って引っ張って背中に乗せて背中ストレッチ

