

リトミックをしているよ♪

うさぎぐみ

“からだをつよくしよう!”と毎日リトミックをしています。遊戯室で裸足になり、ピアノの音に合わせて歩いたり、走ったり、動物になったり…いろいろな動きを楽しんでいます。毎日行うことで、歩き方や走り方が変わってきたり、片足立ちがふらつかなくなってきたりと、少しずつ変化が見られてきました。今では「リトミックいつするの?」「次は走りたい!」と、リトミックをすることを楽しんでいます。



歩くよ♪
しっかり腕を振って、
膝をあげよう。

きりんさん♪
腕を耳につけて上に伸ばして、
爪先で歩くよ。



ペンギンさん♪
かかと歩きをするよ。
指が床につかないように気を付けてね。



ちいさなおうまさん♪
手の平を広げて床について
四つ這いで歩くよ。



おおきなおうまさん♪
膝を伸ばして、おしりをあげて、
高這いで歩くよ。



コマ・かかし♪
その場でクルクル回り、
止まって片足立ちをしたり跳んだりするよ。



トンボ♪
羽を広げて空を飛ぶよ。
最後は片足立ちで枝にとまるポーズ。



ギャロップ♪
おうまさんがパッカパッカ。



走るよ♪
手をグーにして、
しっかり腕を振ると
速く走れるよ。

カメ♪
足の甲をもって、
上を見るよ。



フリーズ♪
まだ少ししかしてなくて
難しいけどがんばったよ。



最後はおやすみなさい♪
たくさん動かした体を
休めるよ。

