

親子ふれあい体操のすすめ

「栄養」「運動」「睡眠」は、人が健康な生活を送るための重要な要素です。

子どもにこのことを実際に体験させてあげたいです。

そこで、親子ふれあい体操をお勧めします。親子ふれあい体操には、様々なものがありますが、『丸太倒し』と『ロボット歩き』の2つを紹介します。

学校では、体育の「体づくり」の単元で行いますが、是非、親子でやっていただきたいです。親子で行うことにより、情緒の安定が期待できます。笑顔が増え、体を動かすことが好きになります。また、心地よい睡眠も期待できます。さらに、翌日の朝食の摂取や排便も期待できます。そんなに上手くいくかと思うかもしれませんが。

まず、やってみてください。

子どものよりよい成長のために、今、何をしなければいけないのかを、学校だよりやこのホームページでお伝えしていきます。



丸太倒し

ロボット歩き

