



るりっこクラブ



6月1回目のるりっこクラブが開催されました。今回は【カエルのカスタネット】をみんなで作りました♪顔をシールでペタペタ、お口の中には音が鳴るように蓋を付けて・・・
みんなで演奏しました♪[カエルの合唱]のピアノに合わせて上手に叩くことが出来たね！
カエルちゃんを一緒にお家に連れて帰りました。

お家の人と一緒にカエルさん
の顔にシールをペタペタ



「出来たよ～」と嬉しそう
にみつえ先生に見せにきて
くれるお友達♪



お水遊び

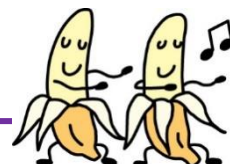
天気良かったのでお外で水遊びを行いました。サンダルを履いてきてくれた子、裸足で駆けて行く子、初めての裸足で砂の感覚にドキドキしてしまう子など様々でした！！
ぞうさんじょうろやバケツを上手に使い水遊びを楽しんでいました♪



裸足で歩くことは・・・



- ①裸足で歩くことで足の裏の土踏まずが形成されます。土踏まずがないとバランス感覚が悪くなり、転倒や足の疲労が蓄積するなどの影響が出ます。
- ②足裏にはたくさんのツボがあり、身体を支えるバランスセンサーが数多くあります。裸足で歩く・走ることで足裏の感覚が刺激され、バランスセンサーが活性化します。それがバランス能力と運動能力を高めることにつながります。
- ③裸足で歩くと気持ちがいいと感じることがよくあります。足裏が刺激を受け、副交感神経が優位になる為です。それがリラックス効果やストレス解消につながります。子どもの情緒安定にも関係すると言われています。
- ◎また、足裏からの刺激が脳を刺激して五感の発達にも影響するといわれています。
怪我や衛生面が気になる方もいるかと思いますが、暑くなるこの季節に是非！！



次回は・・・ホールで【ミニ運動会】をするよ！！

かけっこや玉入れを予定しています。最後にはメダルがもらえるかも☆彡