

「遊び」の中に「学び」がいっぱい

「ヨガ教室」をしたよ！(18日)

体を動かすのには絶好の季節になりました。今日は、ヨガのインストラクターの先生に来ていただいて、ヨガの体験教室を行いました。ネコのポーズや、イヌのポーズなど、いろいろな動物のポーズをしながら、体のストレッチや呼吸の仕方を体験しました。園児たちにもやさしい内容で、「気持ちいい!」「楽しい!」と大喜び、「お家の人にも教えてあげる」と大はりきりでした。



まずは、体をほぐします!



イヌのポーズです!

フラミンゴのポーズです!



休憩のポーズ!
呼吸を整えます!

みんなでささえ合って、いろいろな動きを合わせました!

