

はばたき まいにち うんどう 毎日の運動(5月4日から)

☆やること

① め うんどう ぶん 目の運動(1分くらい)

め うんどう かお うご 目の運動は、顔を動かさずに目だけを動かす運動です。

② ふうせん うんどう ぶん 風船リフティングレベルアップ(5分くらい)

ふうせん うんどう かお うご 風船リフティングは、風船が地面につかないようにタッチする運動です。

☆やりかた

○ め うんどう 目の運動

かお 顔はまっすぐ前まえに向けておきます。(顔かおは動かうごしません)

① ↖、↘と10回かいずつ見みます。

② ↙、↗と10回かいずつ見みます。


③ ゆっくりと↓、→、↑、←と5回かいまわまわします。

④ はやく↑、→、↓、←と5回かいまわまわします。

⑤ より目めを10秒びようやりやります。

①  10回かいずつ

②  10回かいずつ

③  ゆっくり5回

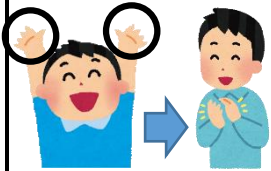

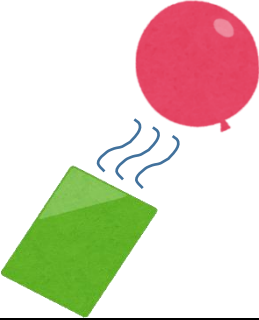


④  はやく5回かい

⑤



10びよう

まわりにあるものにぶつからないように、すこし^{ひろ}広いところでやります。

ようび 曜日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
やる こと	手で リフティング③	かたあし 片足で リフティング	からだ 体で リフティング	したじきで リフティング	ねたまま リフティング②	しゃがんで リフティング	風船2つ リフティング
ルール	つか 手を使います。 1 回風船にさわ ったら 1 回拍手 をします。 	かたほう 片方の足を使い ます。 (どちらの足で もいいです) 	つか 体を使います。 てあし 手足は使いませ ん。(かた、せなか など) 	したじきで あおいで風船が 下に落ちないよ うにします。 	なか お腹を床につけ てねてやります。 	ずっとしゃがんだ ままでやります。 	風船を2つにして 手を使ってやり ます。 
もくひょう 目標	じかん 時間:5分 かいすう 回数:50回 できたら、もっと つづ 続けてみよう	じかん 時間:5分 かいすう 回数:15回 できたら、もっと つづ 続けてみよう	じかん 時間:5分 かいすう 回数:10回 できたら、もっと つづ 続けてみよう	じかん 時間:5分 かいすう 回数:10秒 できたら、もっと つづ 続けてみよう	じかん 時間:5分 かいすう 回数:5回 できたら、もっと つづ 続けてみよう	じかん 時間:5分 かいすう 回数:15回 できたら、もっと つづ 続けてみよう	じかん 時間:5分 かいすう 回数:10回 できたら、もっと つづ 続けてみよう

ここは どこでしょう？ 六小クイズ

☆下の しゃしんは、がっこうの いろいろな ばしょを とったものです。
どのばしょか かんがえてみよう。

だい1もん



だい2もん



だい3もん



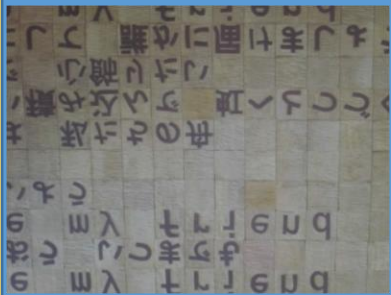
だい4もん



だい5もん



だい6もん



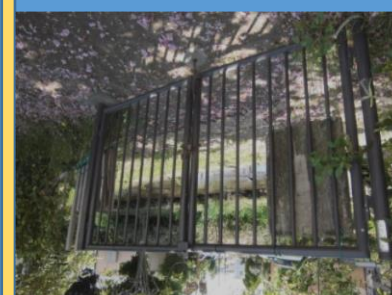
だい7もん



だい8もん



だい9もん



だい10もん



音読

いっぴのたいそつ

出典 株式会社学研教育みらい はやくすくすくおしごと

○毎日、読んでみましよう。

○はじめはゆっくり読み、なれてきたらはやく読んでみましよう。

① せっけんで

あらって

まっしろ

かっぱくん



② きまひの

きむつしよへ

きむうじと

きむうごむづ



③ うちゅうづ

かいじゅう

だちょうと

やぎゅう



④ としつひ

きんぎよの

ほんよむ

こんぎよひめ

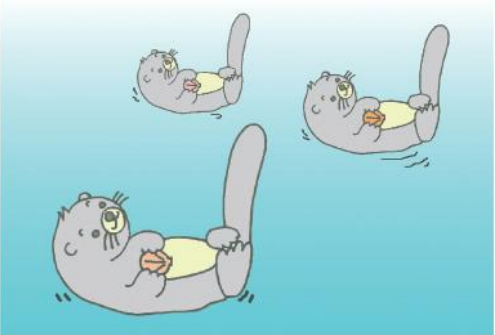


⑤ らいの

しっぽは

こびぎ

いっばん



③ おおくの

おおかみ

とおくで

おおこえ

