



がつ か て い きょういく げっかん もくひょう

12月の家庭教育月間目標

そとでげんきにあそぼう！

こん げつ

今月のテーマは、「そとでげんきにあそぼう！」です。

そと あそ

からだ じょう ぶ

こう か

外遊びをすることで、体が丈夫になるなど、よい効果がいく

つもあります。お日さまの光をあびることで、体の中のカルシ

ウムのバランスを整え、骨を元気にするビタミンDをつくるお

手伝いをしてくれます。また、体のリズムが整い、かぜをひき

にくくなる効果もあります。

さあ、友達や家族といろいろな外遊びに挑戦してみよう！

やってみよう！外遊び

言うこと一緒、やること一緒

リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右」と言ったら、リーダー以外の子は「右！」と言いながら右へジャンプしよう。「右」の他に、「左」「前」「後」などと指示を出してみよう。「言うこと一緒やること逆」とアレンジしてみてもいいよ！



だるまさんが変身だ

「だるまさんがころんだ」をアレンジしてみよう。「だるまさんが『ライオン』だ！」と言われたら、「ライオン」のポーズをして止まらないといけ



タオル取りオニ

ズボンにタオルを入れて、お互いにそのタオルを取り合うというシンプルなルール。自分のタオルを取られてもそのまま遊び続け、他の子のタオルを取ろう！タオルを長くしたり、短くしたりしながら、工夫をして遊んでみよう！



棒は倒さないぞ！

3人を1チームとして、それぞれの人が棒を持って三角形をつくろう！3人が一斉に棒から手を離し次の棒に移動して、棒が倒れる前に棒を取ろう！棒が一本でも倒れたら失敗なので、3人の協力する気持ち



な ら けん りつきょう いく けんきゅう しょ
奈良県立教育研究所



毎月第3日曜日は、「家庭教育・家庭の日（いきいきサンデー）」です

教育研究所Webサイト家庭教育ページ