



親子で一緒に楽しむ運動遊び

乳児向け



親子でやってみよう

赤ちゃんは生まれて2歳ごろまでの間に、寝返り⇒お座り⇒ハイハイ⇒伝い歩き、そして一人歩き…と成長していきます。

子どもは、身体を動かして遊ぶのが大好き！親子で楽しめる運動遊びを紹介します。機嫌や体調の良いときに楽しんでください。

腹ばいで遊ぶ (2~3ヶ月のころ)



まだ身体がしっかりしていない時期なので、あまり長時間にならないように気をつけて遊びましょう。胸の下にクッションやバスタオルを入れて支えると、赤ちゃんは手を使って遊ぶことができます。お母さんやお父さんも子どもと同じ目線で子どもと向かいあって一緒に遊びましょう。



赤ちゃんを健康にする&発達を促すマッサージ！！

赤ちゃんがリラックスできるマッサージは、ママ&パパとあかちゃんの絆を深めることができます。手足や耳にはたくさんのツボがあるといわれていますので、優しい歌声に合わせてたくさん触れてあげましょう！！

効果 (言葉の発達) 心 (情緒の安定) 五感への刺激 (視覚・聴覚・臭覚・触覚)

ハイハイやふれあいを豊かに (6ヶ月ごろから) おいでおいで



・腹ばいにして子どもの見えるところに、好きなおもちゃや音のする物をおきます。見つけると「おもちゃのところまで取りに行きたい」という気持ちがめばえてきます。

ハイハイをして、おもちゃを手にした時の喜びや満足感が次の活動への意欲につながります。

両手を使って自分で立ち直る動き

・座って遊びながら、自分でバランスをとり姿勢を立て直すなどの動きを経験しましょう。

・ロールクッションにまたがる、お母さんやお父さんの足の上(ひざの上)やボールプールなど、平らではないところで遊んでみましょう。



膝の上で座って・立って・すべって

・大人の膝の上に（向い合う、背をむける）座らせて、膝をリズムカルに上下に動かすと楽しいですよ！！

・座る姿勢が安定したら
子どもをタオルケットなどの上に寝転ばせ、大人が両端を持って横に揺らします（ハンモックの様に）。子どもの顔が見える側にお母さんやお父さんが居ると、安心して楽しめます。

飛行機フーン

・うつぶせの子ども前で、大人が飛行機の姿勢を取ると子どもは喜んで真似をします。子どもの前のおもちゃを上引き上げると、視線も上がり、なんとか取ろうと手を伸ばします。
・大人が仰向けになった足のすねの上に、子どもを腹ばいにのせて揺らします。



よいしょよいしょ

・丸めたタオルやクッションなどの上に布団をのせて坂を作ると、上ったり下ったりして遊びます。



寝そべて・しがみついた

・大人が四つばいになってトンネルをつくるとその下をくぐります。寝そべると身体の上をよじのぼったりします。

また、子どもが足にしがみついてきた時には、しがみついた足を揺ると喜びます。

つかまり立ちから伝い歩き

～つかまる物を置いて～

つかまり立ちのできる高さの台や箱車を使ってあそびましょう。

いないないば～

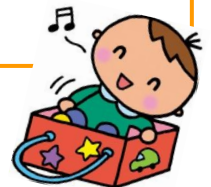


・大人が台の反対側から顔を出し、「いないないば～」とかくれんぼ遊び。何回も繰り返し遊ぶと楽しいです。



よいしょよいしょ プーブ、

・子どもは、箱の中に「よいしょ」と入ったり、箱（箱車）におもちゃなどを入れて「ぶつぶー」と押してあそぶことが大好きです。



子どもたちはお外が大好きです。公園などにシートを敷いて遊んだり、ヨチヨチ歩いて探索。坂道や芝生を歩いて行きたいところを指さし、興味のあるところに手を伸ばし、身体を乗り出して動き回ります。

乳児期から、子どもが楽しみながら身体を動かす遊びを大人も一緒に楽しみましょう！

