



気持ちのよい季節、親子で戸外に出かけ自然といっばい触れ合って遊びましょう！！

親子で楽しむ運動あそび



～運動あそびって大事～

- 大人が思っている以上に、子どもにとって運動は大きな役割を果たしています。
- 発達の手助けにもなるので、積極的に運動遊びをさせてあげましょう。
- できるだけ大人も一緒に動くことで、親子の絆も深まります。
- 親子のふれあいを感じながら、運動あそびを楽しんで下さいね。

いつもの公園で…

- ジャングルジム… 《つかむ、上る、くぐる、とびおる》
※「周りは海だよ！」と、ジャングルジムを島にみだてて
ごっこ遊び。おりたら急いで「ブランコの船に乗ろう！」
- ブランコ… 《バランスをとる、足でこぐなど》
※♪おふねはぎっちらこ♪ 歌をうたいながら、ブランコを
一緒にこいでましょう。
- 鉄棒… 《つかむ・ぶらさがる》

幼児期にできる運動は、なによりも、楽しくする事が大切なのじゃ！

体を使った遊びは、単に体を鍛えるだけではなく、向上心や社会性なども育て、特に親子一緒での遊びは親子の絆を深めることができるのじゃ。



お家で・・・お父さんの足に乗ってバランスをとったり、手をつないでグルリと回ったりするのも立派な運動です。



おてつだい・・・

- テーブルふき・・・《腕の力でギュッギュとふきます》
- モップがけ・・・《長い棒での力の入れ具合を調整》
- 洗濯物・・・《洗濯バサミを指先でつまむ・たたむなら指先の器用さも》

床のぞうきん
がけもおすす
めじゃ！

小さい頃は楽しくお手伝いもしてく
れるし、お父さんやお母さんとスキ
ンシップをとるのが嬉しい時期でも
あるので、ぜひこの時期にしかでき
ない事をたくさんやってみよう。



どこでも・・・

- 「ポートこぎ」・・・親子で向かい合って足をのばして手をつないで座り、最初は小さく、段々おおきく、引っ張りっこをします。
- 「ぴよんぴよんジャンプ」・・・親子で向かい合って立ち、手をつないで一緒にジャンプ！
- 「ジャンプでタッチ」・・・向かい合って立ち、親は目標となるボールやぬいぐるみなどをもち、初めは低く子どもの手の届く位置から、段々と高くしていきながらタッチをさせます。
- 「どうぶつごっこ」・・・フラミンゴで片足立ち。キリンで背伸びして歩く。
- 「うでブランコ」・・・親の腕を鉄棒に見立て、子どもにしっかりと掴ませゆっくりと持ち上げます。慣れてきたらちょっと揺らしても・・・
- 「バランス立ち」・・・親が足を伸ばして座り、子どもをその足やひざの上に立たせます。不安定なのでしっかりと支えられるように注意しましょう。
- 「しんぶんキャッチ」・・・柔らかい新聞紙を丸め、下から上へゆっくり投げます。慣れてきたら段々と距離を離していきます。

地域子育て支援拠点でも、楽しい歌やわらべうたで体を動かして親子のスキンシップの時間を大切にしています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

