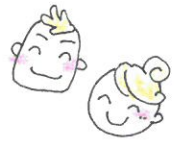




# あかちゃんにもおすすめ☆運動あそび



体を動かして遊んだり、ママやパパと触れ合って遊んだりすることが大好きな子どもたち。ハイハイしたり、歩いたり、ジャンプしたり… 実は、そんな日常での動きが運動機能の発達やさまざまな感覚を養うことに関わりがあるんです。

家庭でも気軽にできる運動あそびを紹介します。

周囲の安全を確認しながら行いましょう！



【ハイハイ遊び】

ハイハイと追いかけて

【くぐり遊び】

かかんだりハイハイしたり♪

【バランス遊び】

布団の山に登ったり下りたり...

【つかまり遊び】

大人の親指を握らせて子どもの手首を持つ

屋外遊びやボール遊びふれあい遊び、散歩なども運動機能の発達やバランス感覚を養います。

【ゆらゆら遊び・ぐるぐる遊び】

ゆらゆら

ゆっくり反り起き

メリゴーランド

【ジャンプ遊び】

いっしょに1.2.3!

ジャンプ!

Touch!

★ポイント★

- 楽しんでいるかな…怖がってはいないかな…子どもの様子を見て、発達にあわせて無理のないやり方で♡
- “させる”のではなく、親子で楽しんでやりましょう。

運動あそびは、運動機能の発達を促すだけでなく、「楽しい!」「できた!」の成功体験を重ねることで「やってみよう!」という意欲につながります。心の成長にもいい影響を与えます。子どもとの距離もグッと縮まり、子どもの成長を感じることができるのでおすすめ! 親子で一緒に『運動あそび』を楽しみましょう♪

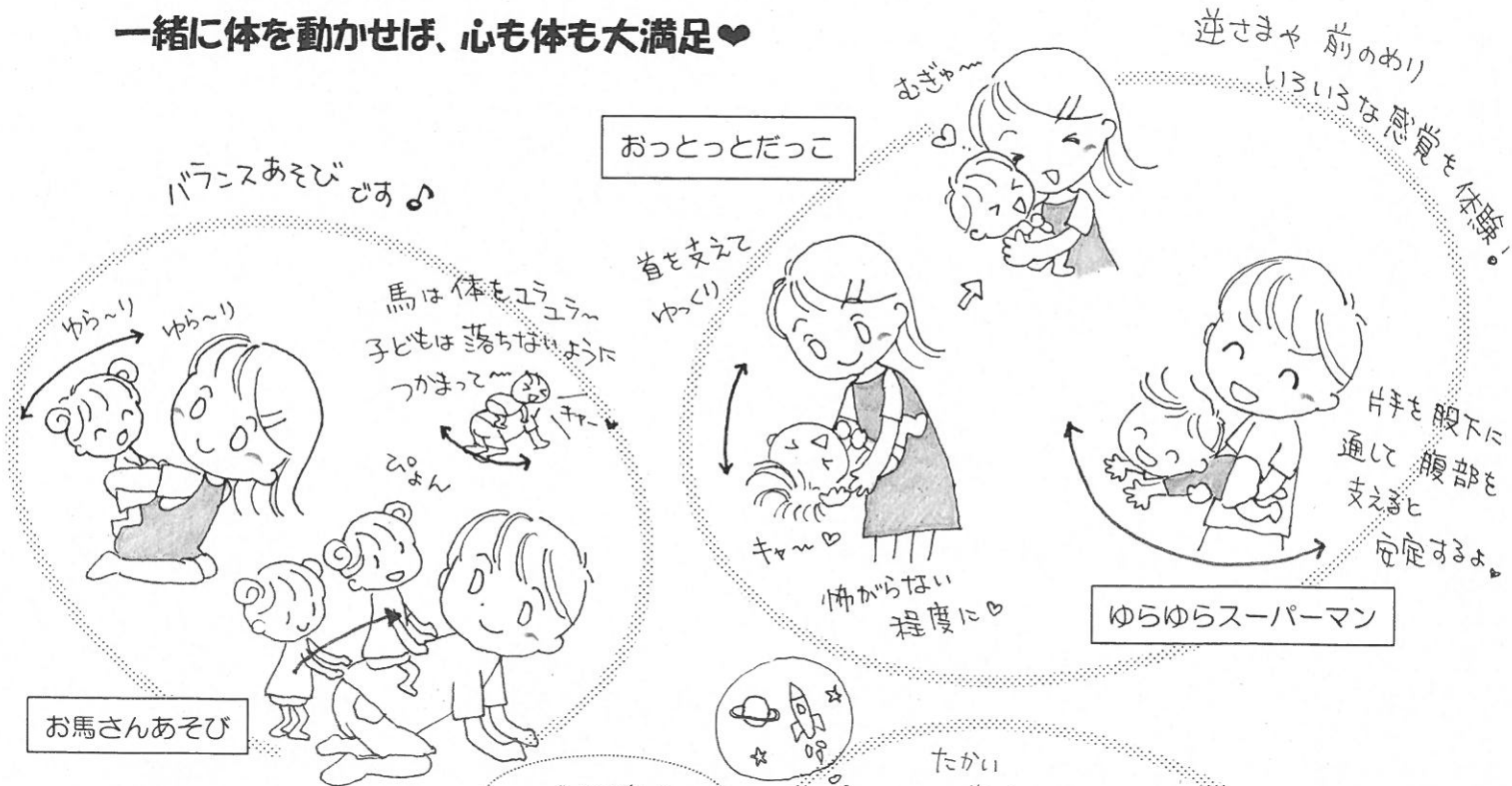
# からだをつかって♪ふれあいあそび

暑くてお外で長い時間遊べない...

そんな時は、お部屋の中で、ふれあい遊びはどうですか？

一緒に体を動かせば、心も体も大満足♡

スキンシップも図れて  
ストレッチにも!?



## パパ、ママ楽ちん♡子どもは楽しい!

「ふみふみおととつと」

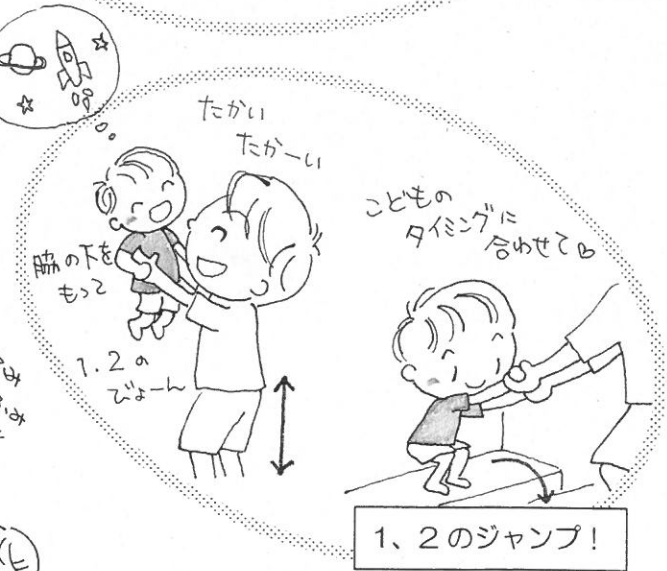
\*大人はうつ伏せ、子どもは足踏み~

前屈運動です♡

「押せ押せうんとこしよ」

「肩たたきトントン&もみもみ」

\*かわいい手のもみもみ加減が気持ちいい♡



子どもの腕や肩が抜けないように、大人も腰など  
痛めないように気をつけながら遊びましょう