



★ しゃがんで 立って

両手をつないで「1、2、3で立つよ」と言葉をかけてから「1、2、3」のかけ声で、立ったりしゃがんだりします。慣れてきたら、手を放して挑戦してみましょう。大人は下半身を鍛える効果も期待できます。

★ 汽車で

出発進行！

子どもの両肩に手を置き、「出発」の合図で前進します。「シュッシュッポッポ」とリズムにのって歩いたり、止まったりしましょう。「次はトイレまで行こう」と目的地を決めると楽しいですよ。



★ ★ ★ 足の 上 跳び

開脚して座り、子どもの両脇を支えて、「1、2、3」とリズムをつけて左右に跳ぶまねをさせます。慣れたら、自分の力で足を跳び越す遊びにも挑戦しましょう。



「浦橋先生からのメッセージ」



親子一緒にからだあそびで信頼関係を深めましょう

お子さんがまだあまり興味を示さなかったり、反対に元気すぎたりすると、「毎日からだあそびに付き合うのは大変」と感じられるかもしれませんね。でも、短時間でも動いてエネルギーを発散すると、子どもが落ち着いてくる、食欲が出てよく食べる、寝つきがよくなつて寝かしつけの苦労が軽減するなど、おうちのかたにとってもメリットが大きいものです。

からだあそびには、ほめたりふれあつたりと、親子のきずなを深め、お子さんの自己肯定感を育むチャンスもいっぱい。ぜひ生活の中に取り入れて楽しんでください。

★ ★ ★ 飛行機 落とす

大人ふたりと一緒にいきます。ひとりが片手の上に子どもを立て、もう片方の手で子どもの胸を支えます。「1、2、3」の合図で子どもを前に倒し、もうひとりの大人が前で受け止めます。



受け止めるのが不安な場合は、あらかじめお子さんの脇の下に手をいれておきましょう



★ ★ 膝の上で ゆらゆら

両膝の上に子どもを立てせ、からだを支えながら、膝を軽く揺らします。顔を見合わせて「1、2」と声をかけながらリズムカールに揺らすと、リズムにのってバランスをとる練習ができます。



★ ★ ロボット歩き

おうちのかたの足の上に子どもの足を乗せ、いろいろな方向に歩きます。歩幅を変えたり、足を上げる高さを変えたりすると、変化に応じてバランスをとる力を楽しく鍛えられます。



後ろ向きに歩いたり、横に歩いたり、ふだんと違う動きをすることで、自律神経が刺激され、働きがよくなります