

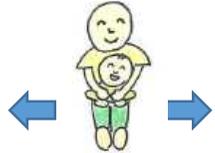


#新発田市 #おうちでやろう #親子運動 #幼児向け  
#親子のコミュニケーション #発達成長に合わせてチャレンジ!

0歳～1歳向け

★おふねがユーラユラ

大人は足を伸ばして座り、その上に子供を座らせよう  
そのまま左右にゆっくり揺らそう

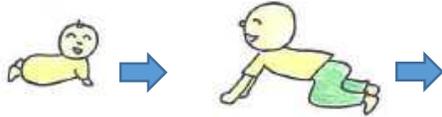


「おふねがゆれま～す。ユーラユラ」

大人は子供の体を両手でしっかり包んであげよう!

★こっちにおいでよ!

大人は腹ばいになり、両ひじをたててひざをつき、後ろに下がる  
子どもを導くようにハイハイさせよう

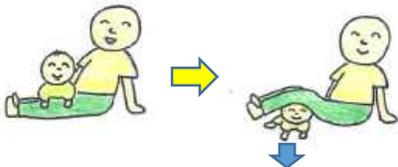


「〇〇ちゃん(くん) こっちだよ! おいで、おいで!」

ぬいぐるみを見せて、ハイハイを導いてもいいよ!

★おやまをのぼってくぐって

大人は足をそろえて伸ばして座り、子供を足の上によじ登らせよう  
上り終わったらトンネルを作り、子供をくぐらせよう

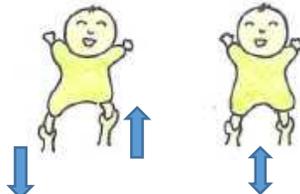


「お山ができたよ! よいしょ、よいしょ! 次はトンネル、よいしょ、よいしょ!」

大人はよつばいになってトンネルを作ってもいいよ!

★おやすみマッサージ

子供をあおむけに寝かせ、両足首を持ち、やさしく曲げ伸ばしをしよう



「のびのび～、ぎゅ～。気持ちいいね～」

無理に強く押ししたり、引っ張らないようにやさしくね!

2～4歳以上

★てつなぎシーソー

両足を開いて座り、手を握って体を前に倒したり、引いたりしよう

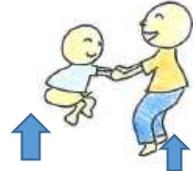


「シーソーだよ～。ギッタンバッコン」

最初はゆっくり、足は痛くない程度に広げよう!

★カエルがぴよんぴよん

手をつないで、その場でカエルのようにジャンプしよう

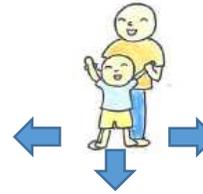


「カエルさんのまねっこ～。ぴよんぴよんぴよん」

大人は子供のジャンプに合わせてジャンプしよう!

★どうぶつまねっこあるき

大人は足の甲に子供を立たせ、手を握って体をしっかり支えながら前や横に歩こう



「ペンギンさんになって前を歩くよ～。いちに、いちに! かにさんになって横に歩くよ～。いちに、いちに!」

最初はゆっくり、慣れたらリズムカルに歩こう!

★おやまをのぼってくぐって

大人はうつぶせになり、子供をよじのぼらせ、上り終わったらトンネルを作って子供をくぐらせよう



「お山ができたよ! よいしょ、よいしょ! 次はトンネル、よいしょ、よいしょ!」

大人はひざを伸ばしてトンネルを作ると筋トレになるよ!

- はじめにスペースを確保し、物を踏んだり、滑らないように配慮しましょう。
- 子供を無理に強く引っ張ったり、揺さぶったりしないようにしましょう。
- 子供の発達、成長に合わせて無理せず、楽しみながら行いましょう。