

親子であそぼう！

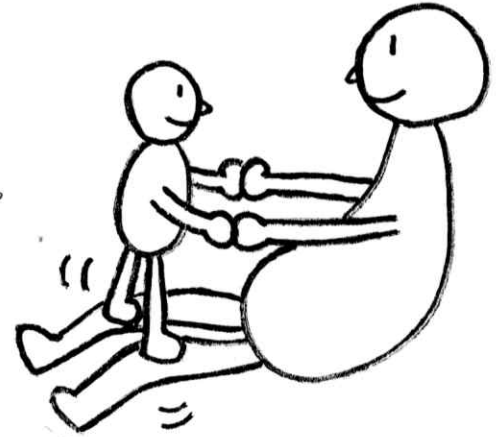
< 第四弾 >

発達支援センターつくしんぼ

今回は「遊んで～」と子どもに言われた時に、すぐに出来る体を使ったふれあい遊びを紹介します。

グラグラバランス

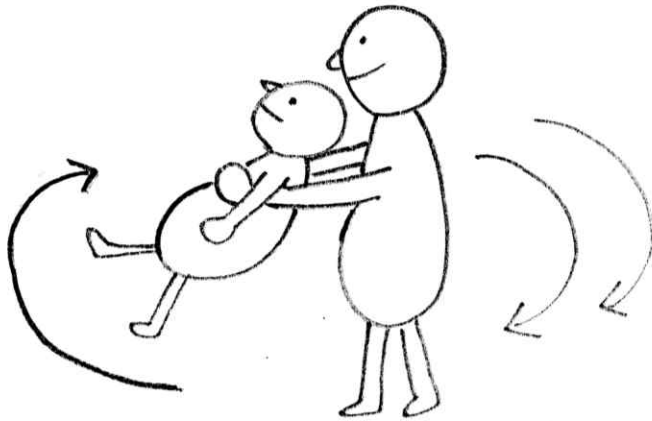
- ・両足を伸ばして座り、心臓の上に子どもを立たせます。
- ・両足をしっかり持って、心臓を上下・左右に軽くゆすめます。
- バランス感覚が身に付きます。
- 姿勢を保つためにお腹に力を入れるので、体全体の筋肉が使えるようになります。



Point

音楽をかけながら楽しい雰囲気の中で行うのもいいですよ。
子どもと目が合った瞬間に「グラグラ～」と揺すってあげると、「目が合うと揺らしてくれる！」と、期待をする気持ちが芽生えます。
揺らす方は、おろさんに合わせて、加減してあげて下さいね。

メリーゴーランド



- ・子どもの両脇を抱え、「メリーゴーランド(ぐるぐる)するよ」と言って、子どもに心の準備をさせてからゆっくり回します。
- 自分の身体の傾きや、スピード、回転を感じる感覚(前庭感覚)が付きます。



Point

子どもの反応に合わせて、スピードをつけたり、大きく回転をするなど変化があると、楽しいです。
(やりすぎには気を付けてながら行って下さいね。)