

親子であそぼう！

<第一弾>

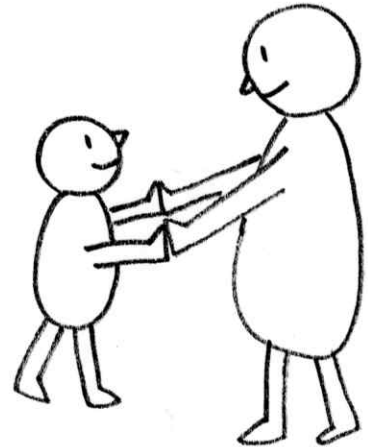
発達支援センターつくしんぼ

長いお休みが続き、「何をして遊んだらいいの…?」「体力が余っていて困る…」そんなお家の方の力になればと、今回よりホームページにて「ふれあい遊び」を紹介していきたいと思います。家に居ていつでも簡単にできる遊びを発信していきたいと思っていますので参考にしてみてください。

今回は「親子体操」を紹介します。

親子で押し相撲

- ・足を前後に開き、腕を伸ばし、ひじが曲がらないように手のひらを合わせます。
- ・力を入れて押し合います。
- ◎親子で顔を見合わせることができるので、あたたかい気持ちになります。ふんばる力、体を支える力がうきます。



Point



相撲なので勝ち負けがあると楽しめます。お子さんの様子を見ながら（大人が）わざと負けてみるのもひとつ！その逆もありますよ。

子どもを持ち上げ”

スーパーマンゴッコ

- ・子どもの胸とももを支えて持ち上げます。回りながら上下波のように動かします。
- ◎筋力、バランス感覚、空間認知力がうきます。

Point



- ・お子さんの体の大きさ等に合わせて、無理なく行って下さいね。（腰を痛めない程度に… 😊）
- ・お子さんが嫌がる場合はやめておきましょう。「嫌だ!怖いよ」の気持ちが強くなってしまいます。
- ・お風呂の湯船に浮かせてやってみるのもいいかもしれませんね。

