

0歳児の親子ふれあい体操

おうちでできるふれあい遊びをご紹介します。ふれあいことで、親子のコミュニケーションづくりに役立ったり、親が子どもの成長を確認できます。

※夜に体を動かすすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまう。体を使った遊びは、朝起きてから、日中に行うのが理想的です。

＜高のりをする＞

大人がおお向けに床に寝て、足の膝から先が床と平行になるように曲げ、その上に子どもをうつ伏せに寝かせます。両手を持って飛行機のような開くにして、大人が膝から下を軽く上下・左右に動かし、子どもにバランスをとらせませます。慣れたら、馬のりをさせましょう。



＜ボートこぎをする＞

大人は開脚して座り、内側に子どもを同じ向きで座らせます。一緒に棒を持って、前後に体を倒してボートをこぐまねをします。



＜トンネルくぐりをする＞

赤ちゃんはトンネルくぐりが大好きです。くぐり抜ける時に「バー」と声をかけて、意欲づけをしましょう。



＜体の太鼓たたきをする＞

「ドン、ドン」「ポン、ポコ」等、かけ声をかけると喜ぶでしょう。次に、「手をたたきましょう」「膝をたたきましょう」と言いながら、大人がその通りに自分の体の部位をたたき、子どもにもまねをさせます。身体のいろいろな部位の名前を覚えながら、楽しくたたいていきます。