



# おうちDEわんぱーく

2020年 6月16日 No. 9

## ふれあひあそびの紹介

### 親子 DE ふれあひあそび

### Let' try!

1対1

0・1・2歳

逆さまの感覚を  
養うのも大切!

アレンジ

きょうだいで!

3・4・5歳

子どもたちが  
キャーキャー喜ぶ

#### ★“だっこ DE こんにちば”★

大人と子どもが向き合うようにだっこをして、腰を支えながら頭を前に下ろしましょう。落とさないように、しっかり抱きしめて!



#### ★“みんなで DE こんにちば”★

乳幼児期に逆さまの感覚を養うと、鉄棒をする時に恐怖心が出にくくなります。子どもを逆さまのする時、大人は片足を一步前に踏み出すと、腰痛予防になります。



1対1

0・1・2歳

ゴールを目指して  
まっくら!

アレンジ

家族で...

3・4・5歳

くぐる運動は、  
バランス感覚を養い、  
体幹も UP!

#### ★“親子 DE ハイハイ”★

子どもの横に並んで“よ〜いドン”...  
また、おいかけっこのように“まてまて〜”...  
色々な楽しみ方がありますね。



乳児期のハイハイは、子どもの筋肉を育み、身体の土台をつくる大切な運動です。歩く前にたくさんハイハイをしてあそびましょう。

まてまて〜  
1212...など  
ポイントは声かけ!

#### ★“みんな DE トンネルハイハイ”★



大人がいろいろな形のトンネルを作ってみては...