



てくてく日和 VOL.1

2020年7月30日(木)発行

豊岡市教育委員会
こども育成課

豊岡市では、運動遊び事業を推進・展開しています。0,1,2歳児のご家庭を主な対象に「運動遊び通信 てくてく日和」を発行しています。

今しかないこの時期を、親子で体を動かして遊んでみませんか♪
こども育成課 仲義健・上野真希



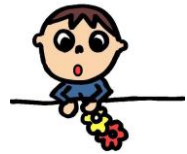
運動遊びのHPへ
とんでいこう♪



「見て見てー！」は心を育むチャンス!?

こんなこと、あるある!

一人で機嫌よく遊んでる!
今のうちに家事を…



ママー!
きてきてー!
見て見てー!
ママー!



また〜!?
トホホ…

子どもの「見て見てー!」に、思うように家事が進まない…なんて時はありませんか? 子どもは、パパ、ママに「ほんとだね! すごいね!」と共感してもらおうと安心します。自分の気持ちを大切に受け止めてもらった経験は、その後、人の気持ちを考える力になり、思いやりの心を育みます。

忙しい時には、目を見て微笑むだけでも十分です。余裕のある時は、子どもに寄り添い、「見て見てー!」にたっぷり答えてあげて下さい♪

ママ、見て見て!
虫が歩いてる!



ほんとね!
よく見つけたね!

～待たせることがあっても大丈夫～

時には、忙しかったり疲れていたりして、子どもの要望に応えにくいこともあると思います。そんな時は無理をせず、子どもに待っていてもらいましょう。

子どもは、待つ経験を通して、状況を見たり、相手の気持ちを考えたりする力を身に付けていきます。

どんな時も、ママの笑顔と、「ありがとう」の感謝の言葉で、きっと子どもの心は満たされるでしょう。



お待ちせ〜!
待っていてくれて
ありがとう!



参考文献: 篠原菊紀監修「2歳〜5歳児の脳を育てる子ども体操」(講談社 2011年)

Let's play♪親子でイチ! ニツ!!

逆さまにらめっこ

子どもと背中合わせになり、足を横に広げて立ちます。

「にらめっこしましょ…」と歌いながら両手を前につき、股の下から同時にのぞき込みます。変な顔をつくって、子どもを楽しませましょう♪



アプププ〜!

大人も嬉しい効果!

血流が良くなって、肩こり解消!
何度も繰り返すと、腹筋、背筋も強くなるかも!?

●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子ふれあい運動遊びを実施しています。お子さんと一緒に汗をかいて遊んでみませんか♪是非、遊びにきて下さい。

- 8月23日(日) AM 子育て総合センター TEL24-4604
- 9月15日(火) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
- 8月4日(火) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 9月6日(日) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 9月16日(水) AM 出石子育てセンター TEL52-6188
- 9月2日(水) AM 但東子育てセンター TEL21-9079

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

親子運動遊びの様子



手を合わせて、「はっけよーい、のこった!」
(子育て総合センター)

1日5分 心 が変わる 体 が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。
親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう!

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～