

ふれあい遊びで体のイメージを育てる♪

ふれあひあそび

からだのさまざまな部分を、いろんな触り方で触ってみよう。
「ぎゅっぎゅ」「もももみ」「ツツツ」「こちょこちょ」
こどもは触ること、触られることを通して自分の体を認識していきます。



●ポイント●
こどもの顔、表情、反応を
みながらさわってみよう。

どこを触られるのが好き？
どんな触り方が好き？



●ポイント●
「気持ちいいね」「楽しいね」
「くすぐったいね」

パパママの気持ちや
こどもの気持ちを言葉にして
伝えていきましょう

こちょこちょあそび



●ポイント●
もっとしてほしそうな様子が
あれば、コミュニケーションのチャンス！
視線を合わせて
「もう1回する？」と聞いてみよう。

筋肉や体幹を意識した遊びで、体を育てる♪

おしりがドスン



●ポイント●
リズムよく続けたあと
落ちると楽しいよ♪
「トントントン ドスン」
「トントン ドスン」

リズムを変えたり、
歌に合わせて「ドスン」が
いつくるかな～ドキドキ♪

タオルつなひき



●ポイント●
こけないように
しっかり足を踏ん張って！

てつぼうブラン



●ポイント●
いつ手をはなしてもいいように
大人は後ろでサポートを！

シーソーごっこ



●ポイント●
手と手をしっかりつかんで
息を合わせて、前へうしろへ

トランポリン



●ステップアップ●
・初めは乗ったら OK
・手を支えて足踏み
・手を支えてジャンプ
・一人で足踏み

少しずつチャレンジ！

ゆらゆら、グルグルでバランス感覚を育てる♪

たかいたか～い



●ポイント●
「3.2.1.0」の合図で高くなると
わくわく感もアップ

おひざひこうき



ブランコ



だっこでユラユラ
初めは向かい合った
抱っこでユラユラ

慣れてきたら
外を向いて抱っこで
ユラユラ！グルグル！

こうもり

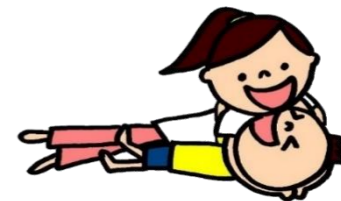


※おすわりができるようになったら…

① こどもを抱っこする。
② こどもの腰や首を支えながら、逆さにする
③ 逆さになって、
周りを見ると
いつもと違って
見えるね

おいもゴロゴロ

マットや布団の上で
ねがえりゴロゴロ。目がまわるう～



●ポイント● 怖い時は少しの揺れから

バスタオルに寝転んで、ユラユラ



おふねで ゆーらゆら



抱っこして、前後にゆらゆら
大きくゆれたり、小さくゆれたり

バランスたち

上手にできるようになると
大人のすねの上、膝の上で
立つこともできるようになるよ



ひこうきグルグル



姿勢を伸ばして
手を広げてポーズ！
前に進んだり
クルクル回ったり
できるかな～？

やりとりあそびでコミュニケーションの力(共感性)を育てる♪

ボールのうけわたし

●ポイント● はじめは、すぐそばで「どうぞ」「ありがとう」
少しずつ離れて転がす → 投げるとステップアップ



●ポイント●
渡す相手を見ているかな？



いないいないばあ

●ポイント●
「いないいない～い」と、なかなか顔を見せなかったり、
おもしろい顔や怒った顔など
変化があると、もっとおもしろいよ♪



本市では、子どもたちが健やかに成長できるよう運動遊び事業を推進しています。
そちらもぜひご覧ください



URL をチェック！

