



寒い冬、室内だけど…



運動不足解消!?

幼い頃、大人に叱られながらも、お布団の上で遊んだ経験ありませんか？

今回は、お布団やマットレスを使った楽しい遊びの紹介です。室内遊びが増える冬でも運動不足解消に一役かってくれることでしょう！

おすすめ遊び



1 ダイビングinお布団!

ふかふか布団にダイビング…これは大人でも絶対にやりたくなりますよね。お日様に干したての布団ならなお更です。1歳くらいなら大人が優しくポトーンと布団に落としてあげると大喜びしてくれますよ！

2 布団でハイハイ!

敷布団とかけ布団の間を「スタート」の合図でくぐるようにハイハイ！布団の端から顔を出して「ゴール！」笑顔いっぱいのお顔が飛び出すはずですよ！



3 布団クライミング!

0～1歳は積み上げた布団の山によじ登ったり、転げ落ちたり、それだけでも楽しいはず。体幹を鍛えるのにも一役かう遊びです。ハイハイの赤ちゃんでも楽しめます！

留意点

布団遊びに関しては、各家庭の子育て方針、しつけなどの考え方により、反対されるご家庭も少なくありません。布団遊びを行う際は、子どもと「今日は特別」の約束をして、遊んだ後は「おしまい」と分かりやすく区切り、一緒にお布団を畳んで片付けるなど、メリハリを持たせる対応が大切です。また、喘息等のあるお子様がいらっしゃるご家庭では換気に十分注意して行うようにしてください。