

保育つざ  
ポケット

0歳でもできる!

## 体幹を育てる遊び!

近年、体幹が弱く、すぐに転倒する子どもが増えています。身体のバランス力を養うことで転倒防止・姿勢改善・集中力のアップ等につながる為、体幹を鍛えることは生きていく上でとっても重要!

パレット保育園では、運動プログラムを取り入れ、遊びの中で「心」と「身体」を育てる働きかけを行っています。今回はその一部をご紹介します! 自分の身体を支える体幹作りを、お子さんと一緒にやってみませんか?

## ころりんとんぐり

ねらい

体を伸ばし、**横に転がる体験**をすること

遊ぶときのpoint!

大人の微力で、子どもの背中を優しく押そう!



## まほうのタオル

ねらい

大人が動かすタオルの上で、**座る姿勢を保つ**こと

遊ぶときのpoint!

動かすときは優しく! 大人に背を向けて座ろう!



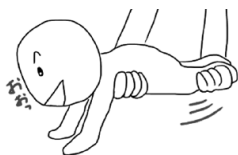
## うでだめし

ねらい

**腕だけで自分の体を支える**体験をすること

遊ぶときのpoint!

子どもの胸と膝を支える! 急に腕の力が抜けるかも!!



## ひこうき

ねらい

両足で大人にしがみつき、背筋を伸ばし、手を広げる姿勢を維持

遊ぶときのpoint!

大人は両手で胸のあたりを支える!

