

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!

乳児期から体感を鍛える動きを取り入れることで、体を支える力を養い、その後の運動発達にも繋がっていきます。前回紹介した体幹遊びをレベルアップした遊びをご紹介します!ご家庭で一緒に楽しみませんか?

ハイハイレース

Point!

ハイハイを卒業した子どもでも**全身運動の基礎**が詰まっているハイハイはおすすめ!大人も本気でやってみると、子どもよりも**疲れるかも!**



ゆらゆらばし

Point!

最初は脇の下を支えて身体を支えてあげましょう。慣れてきたら、手を握って、**子ども自身で身体を支えられるよう**促しましょう!



おやこペンギン

Point!

子どもが好きな歌を歌いながらお散歩気分を楽しみましょう!慣れてきたら、タオルを丸めたお山を跨いで**足を高くあげる感覚**を体験してみましょう。



いっぽんばし

Point!

ご家庭で行うときは、床にテープを貼ればOK! テープに沿ってまっすぐ歩くことで身体の軸が鍛えられます。つま先歩きやカニさん歩き等を取り入れても良いです!



※イラストは平均台ver.