



おうちで楽しむ!

親子でじゃれあい遊び!



寒さが厳しい冬の時期は、なかなか外で遊べずにおうちで過ごすことも増えてきますね。そんな冬こそ、体が温まる遊びを楽しんで心も体もぽかぽかしましょう! じゃれあい遊びとは、大人と子どもが体全部を使って「じゃれあい」ながらはしゃいで遊ぶこと! 今回は、身体を動かして、たくさん笑顔になれる遊びをご紹介します。体がふれあうことで温まりも倍増! ぜひ親子でふれあいながらやってみてませんか?

おすすめの遊び

乳児運動プログラムより

うんとこしよどっこいしょ

遊び方

タオルなどをつかんだ状態で後方にひっぱりあっこを



ポイント

- ◆タオルでなく、両手を握ってもOK!
- ◆大人は軽い力で引っ張ろう!

ドキドキひこうき

遊び方

横になった大人のひざの上で、座った姿勢を保つ。ぐらぐらを楽しんで!



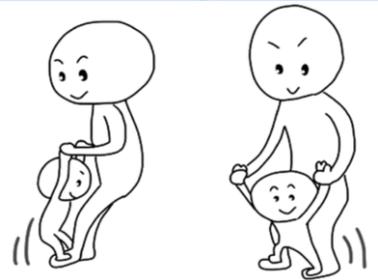
ポイント

- ◆手を持ちながらも、万が一にそなえ、すぐに胴体を支えられるようにしよう!
- ◆子どもと目を合わせて、ドキドキを共有しよう!

おやこペンギン

遊び方

大人の足上に立って手をつなぎ、歩いたり、動いたりする



ポイント

- ◆子どもは、内向きでも、外向きでもOK!
- ◆大人は軽い力で引っ張ろう! バランスをとろうとする力が、体幹も鍛えます!

ハイハイレース

遊び方

大人も子どももハイハイの体勢を保ち、動いて競争する



ポイント

- ◆音楽に合わせて、行進するようにハイハイするのもよし!
- ◆勢い余って、顔面から転倒しないように気をつけて!