

からだを使って遊ぶ

運動遊びは、からだも心も元気にしてくれます。親子で一緒に遊びながら「たのしいね。」「じょうずだね。」のように、子どもに声をかけてあげましょう。子どもの動作を大人が真似るだけでもコミュニケーションが深まり、お互いが笑顔になりますよ。



「いないいないばあっ!」の「ピカピカブ〜!」は、からだを使った遊びのひとつです。

この体操には「走る」「跳ぶ」「バランスをとる」など運動機能の基本となる動きが、たくさん取り入れられています。

両足跳びをする

はじめは、リズムに合わせて膝を曲げるだけで十分です。繰り返し楽しく動くことで少しずつ、ジャンプの形になってきます。



ハイハイをする

ハイハイは、全身の筋肉を使います。からだを支えながら手足を動かして前に進むなど左右のバランス感覚や体幹を育てます。



手をグルグル回しながら走る

「走ること」と「手を回すこと」の、ふたつの事を同時に行っています。子どもが楽しみながら行えればOKです。



うつぶせをする

うつぶせで首を持ち上げる姿勢は、腹筋や背筋の他に、肩や首周りの筋肉を使います。口をしっかり閉じるなど口腔の発達に繋がります。



子どものこころと

ことばをはぐくむ

絵本たいむ



◎大好きな人に読んでもらう

子どもは、絵本の内容が理解できなくても、大好きな大人に読んでもらうと、ぬくもりを感じたりリラックスして愛情を感じます。上手に読まなくても、ゆったりとした優しい気持ちで絵本タイムを楽しみましょう。

◎自分でめくる、指さしをする

指先が上手に使えるようになると、自分でページをめくりたがり、興味のある絵や写真を指差して教えてくれることがあります。そのタイミングで「〇〇だね。」と同じように指を指したり、目線を合わせるなどして優しく応えてあげましょう。

子育てをしているあなたへ

落ち葉が風に舞う季節となりました。

一生懸命、育児や家事や仕事を頑張ってるのにうまくいかない…。ささいなことにイライラしてしまう…。

理由はよくわからないけど、気分が落ち込む…。“あなたらしく過ごせるよう”悩んだ時や困った時、誰かに話したい時には、お話を聞かせてください。