

「布団やタオルで遊ぼう」

●体を動かして遊ぼう！

日差しが強い日や寒さが厳しい日など、散歩や外遊びが難しいときには、家庭にある身近なものを工夫することで楽しく過ごすことができます。小さい年齢のお子さんにとっても、大きい年齢のお子さんにとっても家庭で元気いっぱい遊ぶことができるヒントになると嬉しいです。

また、お子さんの発達段階に合わせて力加減などを工夫し、けがや窒息など危険のないように注意しましょう。

ふとん山のぼり

ハイハイやつかまり立ちの頃はあちこち動き回ることが楽しい時期。遊びをとおして足腰や腕の力がつき、バランス感覚も身に付く経験になるとよいですね。繰り返し経験をする中で、安全な登り降りや転倒時など、体の動かし方を自然に学びきっかけになるかもしれません。



大人が子どもの様子を見守り、転がっても痛くないように配慮しましょう。周りにぶつかる物がないように片付けておきましょう。

バスタオル遊び

大人のリアクションが大きく楽しそうだと、子どもも反応し、やり取りをとおして豊かな表情につながるかもしれません。バスタオルのいろいろな場所から顔を出して、「ばあ！」「キャ♪キャ♪」などと、どんな表情や声を聞くことができるのか、ワクワクしますね。



大人も全身を使って、思い切り楽しみましょう。体を動かすことでエクササイズになりそうですね♪
小さいお子さんは、布をかぶると自分で布をよけて顔を出せないこともあるので、必ず近くで一緒に遊みましょう。

バスタオルそり



安定して座ることができるようになったら挑戦してみましょう。お子さんの体幹(バランス力)を考慮したり、お子さんがタオルをしっかり握っているかどうかを確認したりしながら、ゆっくりとしたスピードでスタートするとよいですね。

目と目を合わせたり、声をかけたりしながら、いざ出発～!

ブランコ

バスタオルにくるまれる安心感と心地よい揺れでリラックスできそうですね。

浮く感覚に慣れていないお子さんは、驚いて急に体勢を変えることがあるので、ブランコをするときは、高さを低くするなど配慮しましょう。

ゆ～らゆら～
ぶ～らん
ぶ～らん

