

『冬の室内遊び』

寒くなると、戸外で遊べない日が増えてきます。特に赤ちゃんなど小さい子どもたちは、部屋で過ごすことが多いと思います。

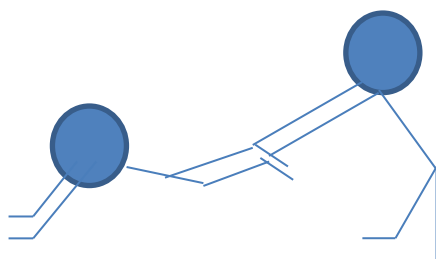
子どもたちは、外に出ないときでも部屋でじっとしていません。室内でも体を動かして遊ぶと食欲が増したり、早めに眠くなりぐっすり眠れるようになります。

室内でできる遊びを紹介しますので、子どもと一緒に遊んでみてください。
好きな音楽をかけながら体を動かすと、楽しいですよ。

ごろごろいもむし・・・カーペットなどの上で、横になって手足を伸ばしてごろごろ転がって遊びましょう。自分で転がれないときは、大人が手を添えて回転させてあげてください。

自転車こぎ・・・仰向けに寝転がって足を上に伸ばし、自転車をこぐように回転させます。赤ちゃんは、保護者が足首をもってあげてゆっくりまわしてあげましょう。

手押し車・・・歩けるようになった子どもが対象になります。よつんばいになった子どもの手を床に着けたまま、大人が両足首を持ちあげます。子どもが手をつきながら進むのを、大人はゆっくりついていってください。腕の力がつくと、少しずつ長く進めるようになりますよ。



屈伸運動・・・足を伸ばして座り、上体を前に倒します。足が曲がっていると簡単なので、足をまっすぐ伸ばすのがポイントです。毎日少しずつしていくと、体がやわらかくなります。無理せず、少しずつ曲げられるようになったらいいですね。

寒い時期こそ、子育て支援センターに遊びに行きませんか？長時間外で遊べない小さい子にはお勧めの施設です。年齢ごとの広場や公民館である出前保育では、親子で歌、ふれあい遊び、体操などを楽しめます。日程や場所など詳しく知りたい方は、子育て支援センターに問い合わせてください。お待ちしております。



太宰府市子育て支援センター

☎919-6001