

『体を使って遊んでみよう』

10月は気候が良く、外遊びが楽しい季節です。体を思い切り動かし楽しく遊んでみましょう。

公園に行くと、鉄棒やすべり台、ジャングルジム等の遊具がありますね。これらの遊具は、日頃の遊びの中ではなかなか使わない体の色々な部分を使って遊びます。伸ばしたり、曲げたりぶらさがったり、色々な事をやってみましょう。

また、近所に公園などないという方、子どもは、遊具がなくても大丈夫です。ちょっとした広場で追いかけてっこをしながら物をよけたり、急に止まったり、ジグザグに走るなどの動きを体で覚えていきます。地面に線を書いてその上を歩いたり走ったり、ちょっとした工夫でも楽しく遊べます。家にボールや縄跳びなどがあったら持って行き、遊ぶのも楽しいですよ。

大人の皆さんも子どもと一緒に楽しく遊んでくださいね。



市子育て支援センター

■(919)6001