

「梅雨の季節は」

6月といえば梅雨の季節です。あじさいやしょうぶの花、カタツムリがいたり、元気なカエルの鳴き声が聞こえます。雨が続くとなかなか外に出ることが出来ず、家の中で過ごすことも多いことでしょう。子どもたちは体を動かして遊ぶのが大好き。天気が良ければ公園で遊んだりできますが、雨が続くとそういう訳にはいかないですね。

そんな時期にこそ、楽しくお家で過ごしていくことができるといいですね。

今回は、お家の中で楽しむことができる体を使った遊びをいくつか紹介したいと思います。

1つめは大人が仰向けに寝て膝を曲げ、お子さんを膝に乗せて揺らす、“ぎっこんばっこん”遊びです。

2つめは、大きなバスタオルの真ん中にお子さんを寝かせ両端をそれぞれ大人2人でしっかりと持ち、ハンモックのようにゆらゆらとゆらす遊びです。上下に動く感覚やブランコのように横に揺れる感覚が子どもは大好きです。最初のうちはゆっくりと小さな揺れから始め子どもの楽しみ方を見て動きを大きくしてみましょう。

3つめは、少し大きいお子さんは大人とお馬さんごっこをします。四つん這いになった大人の背中に乗ってしっかりと捕まります。大人は体を上下させたり腰を振ったりします。なかなか落ちない感覚がお子さんを楽しませてくれますよ。

4つめはお子さんに大人の腕につかませ、足がつかないように持ち上げます。そのままの状態大人の遊園地にあるメリーゴーランドのように回ります。注意点としてはお子さんがしっかりと捕まっていること、周りに何も無いことを確認することです。お子さんの状況を見て、回してくださいね。

一緒に体を動かして遊ぶことでお子さんとのスキンシップになり、体幹を鍛え、発達を促すことにもつながります。また大人の運動にもなりますよ。

梅雨の時期、お家時間を楽しんではいかがですか。