

親子でできるからだあそび☆その4



子どもは元気いっぱいでも、大人は疲れて一緒に遊ぶ元気がない…。そんな時は、大人の体力を消耗させずにできるこんな遊びもおすすめです。

楽しく遊べるうえに、大人はあまり疲れず、子どもはたくさん体を使って、なおかつスキンシップにもなるという、一石二鳥どころか三鳥にもなる遊びです。

【岩から脱出】

①大人は子どもが脱出できそうでできないぐらいに覆いかぶさります。子どもをつぶさないように気を付けてくださいね。

②子どもは、大人の下からほふく前進のような動きで脱出を試みます。

☆ 作業療法士からワンポイント ☆

全身の力を使うので、持久力向上や姿勢もよくなり、体幹も鍛えられる遊びです。また、大人の重さやぬくもりを身体全体で感じて、その時点で笑いだす子が多い遊びです。全身の力を込めて脱出できたら、大きい大人から脱出できた達成感や喜びが大きい遊びです。

にがさないぞ～



ん～～～っ!!
まけないぞ～!

最後は「できた!」「やった～!」と、お子さんが達成感を持ち、大人も子どもも笑顔で終われるといいですね♪

4回にわたって、親子でできるからだを使ったあそびを紹介しました。いかがでしたか? また、楽しい遊びをお知らせしていきたいと思っております。お楽しみに♪

作成：南相馬市 こども家庭課こども総合相談室

協力：健康づくり課母子健康係 作業療法士

無断での写真や文章の転載を禁じます