

# 手足を動かしてあそぼう!



お子さんと一緒にずりばいをして、  
全身の筋肉を使ってみましょう。

お子さんの名前を呼びながら  
たくさん話しかけてみましょう!!



足の指の  
筋力を使う

〇〇ちゃん  
こちよ〜!がんばって〜!!

手を叩いたりひらひらして  
お子さんと呼んだり、おもちゃを  
使って、「あれがとりたい!」  
「欲しい!」というお子さんの意欲を  
アップさせてみましょう。  
布団やマットレスをなど利用して  
傾斜を作って登らせるのも効果的  
です。



## point

おうちの人が  
手の裏で足を  
押してあげる

ずりばいは、手のひらを広げて床を  
つかみ、足の指に力を入れながら  
膝を伸ばして自分で前進します。  
最初は腕の力の方が強く、後ろに  
下がる後這いになります。  
お子さんの動きに合わせて足の裏  
におうちの方の手のひらを当て、  
床を蹴る感じや膝を使う感じが  
分かるように遊んでみましょう。

お子さんの動きと一緒に体験して  
みましょう。



がんばれ〜

このときのきもち

あそこまで行きたい!!  
触りたい!!

