

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



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。

このときのまもち



あそこまで行きたい!!
角虫りたい!