

★たっぷり遊んで元気な体をつくろう★

過ごしやすい季節は、たくさん体を動かして遊びましょう。元気に遊ぶと、お腹が空いてぐっすり眠ることができます。首や腰が座ってきたら、下記のような遊びから楽しみませんか？

★親子で運動あそび★

『ひざ上ひこうき』（およそ6カ月以降～）

1. 大人はあおむけに寝てひざを曲げ、すねの上に子どもを腹ばいでのせます。
2. 子どもの脇の下を支え、ひざを曲げ伸ばしして上下に動かします。



☆POINT☆

いつもと違う目線でバランス感覚を養います。目線を合わせて行ってください。

『エレベーターでゴー！』（0～1歳児向け）

1. 立って子どもを前向きに抱き、腕の間に子どものおしりを入れておしりの下で指を組みます。
2. ひざを曲げ伸ばしして上下に動かします。



☆POINT☆

腕の間にすっぽりと子どもを入れると安定感がアップします。「上だよ～、下だよ～」と伝えながら楽しく行いましょう。

『さかさまにらめっこ』（およそ2歳児～）

1. 子どもと大人が背中合わせにして立ち、肩幅くらいに足を広げます。
2. 「にらめっこしましょ」と言いながら両手を床につき、「アッププ」で足の間からお互いに覗き込んでにらめっこします。



☆POINT☆

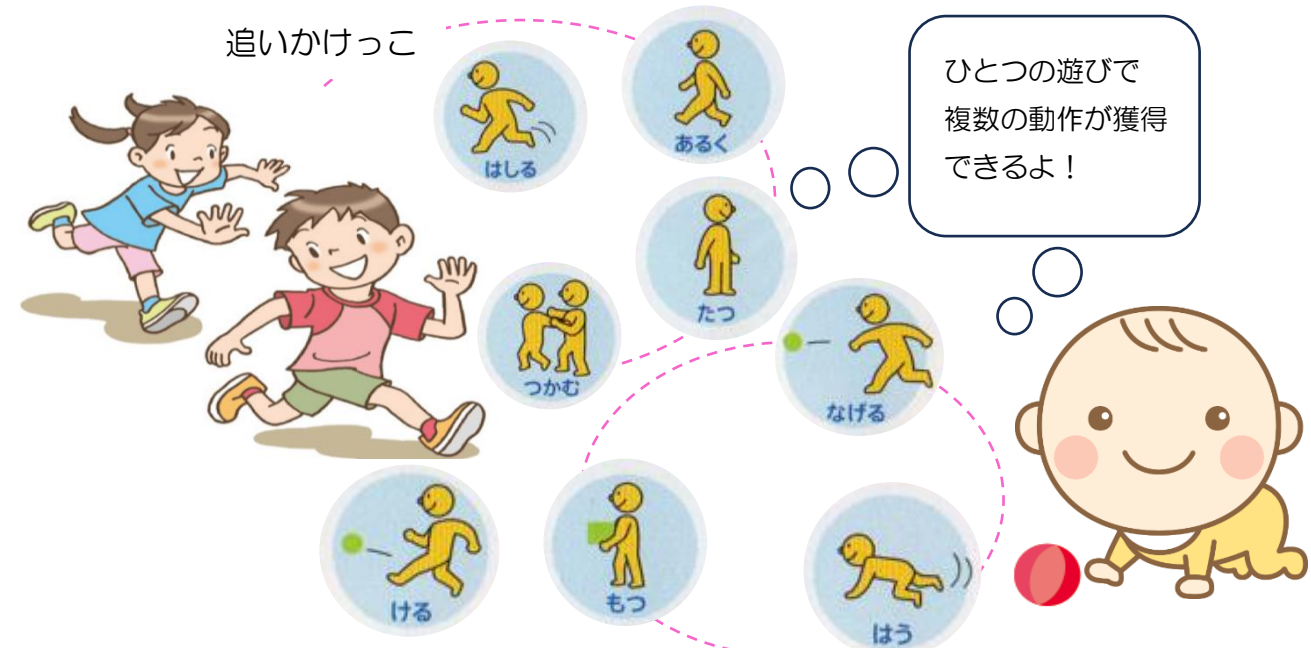
柔軟性やバランス感覚につながる楽しい遊び。両手をつく場所は、身体から少し離すと安定します。

♡上記のような平衡（バランス）感覚を養う遊びは、うまく転ぶ（怪我をしにくい）体づくりにつながります。

引用文献：学研『親子でできる運動遊び』

幼児期運動指針による「36の基本動作」って なあに？

3歳～小学校入学までは、いろいろな動きがどんどんできるようになり、基本的な生活に欠かせない動作を身につけていきます。ぜひ「36の基本動作」で、検索ください。



♡元気な体づくりは、生活習慣も大切♡

朝は日光を浴びて ご飯を食べよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計がリセットされ、お腹も空き始めるので、朝ごはんを食べましょう。

昼は体を動かして 遊ぼう

体を動かすと、心地よく疲れて、夜は早く深く眠ることができます。夜の入眠が遅くならないように昼寝時間を調整しましょう。

夜は部屋を暗く！ 早く寝よう

毎日出来るだけ同じ時間に布団に入ったり、歯磨きをして絵本を読む等を習慣化して、入眠のリズムをつくりましょう。また、夜はメディア接触を控えましょう。

世界保健機関（WHO）をはじめ、多くの国々では幼児を含む子どもの心身の健康的な発達のために、「毎日合計60分以上の中強度から高強度の身体活動」を推奨しています。一方、日本では運動時間が「一日1時間（60分）未満」の子どもが、4割を超えます。散歩やお手伝いなど、親子で一緒に楽しみながらできる動作から意識して行ってみましょう。