



☆ 毎日チャレンジ
◀ ゆびの体操 ▶

♪ おやゆびねむれ(親指) さしゆびも(人差し指) なかゆび(中指) べにゆび(薬指) こゆびみな(小指)
ねんねしな ねんねしな ねんねしな♪

※ わらべうたに合わせて手の指を一本ずつ折り曲げていきます。「ねんねしな」のところはグーに握った手をもう片方の手でなめます。左右の手を交代しながらやってみましょう。
手指を刺激することで脳にもよい刺激となります。

☆ 親子で歌おう♪

◀ あたま かた ひざ ぼん ▶
♪ あたま かた ひざ ぼん ひざ ぼん ひざ ぼん
あたま かた ひざ ぼん め みみ はな くち♪



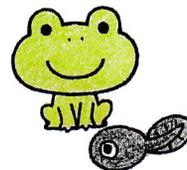
※ 「♪ め みみ はな くち」のところはいろいろな身体部位に変えてバリエーションを楽しみましょう。
大人のまね(模倣)ができるかな。模倣の得意なお子さんはステップアップをして、手洗い動画(YouTubeなど)にもチャレンジしてみましょう。「見て覚えて楽しむ」「楽しいね」とお子さんと楽しい気持ちを 感じ合えたらいいですね。

☆ プログラム

◀ おうちでからだあそび ▶
おうちの中で過ごすことの多い、今の時期。少しでもおうちの中でからだを動かして遊べるというなどの思いから、おうちにあるものでできる遊びを紹介します。

◀ 準備するもの ▶

- ・バスタオル(タオルケット、フェイスタオルでもOK!)
- ・クッション、布団



Step 1

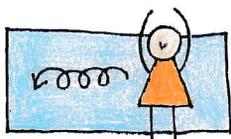
◀ おふね ▶



タオルを広げて、お子さんはタオルの上に座ります。
大人がタオルを上下に揺らしたり、前後に引く押すなどしておふねに乗ってる気分で「ザブザブ～」などイメージを広げて楽しみましょう！ バランスを崩さず座っていられるかな～。

Step 2

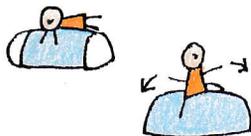
◀ のりまき ▶



タオルを広げて、お子さんはタオルの上に仰向けで寝ます。
からだをゴロゴロ転がして、端から端までいきます。
転がる子どもをバスタオルで巻いて「〇〇ちゃんの、のりまき完成！ パクパク(こちよこちよ)」など、くすぐりあそびも楽しみましょう！

Step 3

◀ おやま ▶



布団やクッションにバスタオルをかけてお山にします。
お山を四つ這いや高這いで登り降りします。
腕の力でからだを支えられるかな～！

お山の上に足を広げてまがります。からだを上下左右に揺らして、お山から落ちないようにバランスをとって体幹を育てましょう！

※ いろいろな体勢で遊ぶことによりからだの使い方を身につけることができます。
活発に動きまわるだけでなく、ぐっとこらえたり、よけたりする危険回避の力も育ちます。

☆ おすすめの絵本

だるまんシリーズ第三弾

- ★ だるまさんと ★ 作 かがくい ひろし 出版社 ブロンズ社
- ♪ いちごさんと ペこっ だるまさんと うーん ぱっ やったー ぴーす
- ばななさんと ぽにん
- めろんさんと ぎゅっ

