

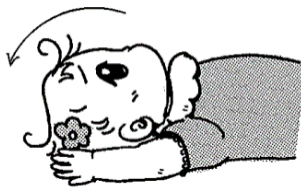
親子遊び（お座りまで）

赤ちゃんは、見たり、聞いたり、触られたりする中で、自分の体の構造を知ったり、体の使い方を覚えたり、環境へ適応していきます。ママやパパと一緒に楽しく遊ぶことは、赤ちゃんたちの発達の促進にも繋がります。

<お子さんと楽しく遊ぶコツ>

- お子さんをじっくりと観察します。どんな場面でどんな風に反応をし、何に興味を示し、どの遊びが好きなのか発見できます。
- お子さんと遊ぶときは、目線を合わせながら、ママやパパはお子さんにわかりやすい表情を示し、お子さんのゆっくりなペースに合わせます。
- お子さんが楽しそうに遊んでいたら、「じょうずー」とほめてあげます。ママやパパも楽しい気分で遊ぶ（関わる）と、お子さんも自然と楽しくなります。

赤ちゃん体操（新生児期～乳児期に行います）



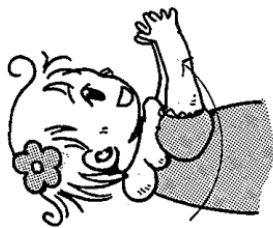
手のひらを顔側に向けてバンザイをさせます。



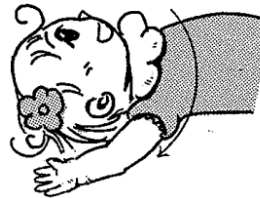
腕を首に巻き付けるように、対側の方に手を近づけます。

ママやパパが手を浴えて赤ちゃんと一緒に

- ・一つの動作を5～10回行う
- ・ゆっくりと大きく動かす
- ・入浴後など赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりとしているときに行うとよい



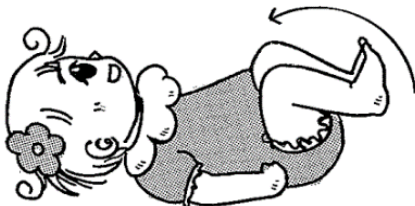
手と手を合わせるように両手を前方へ伸ばします。



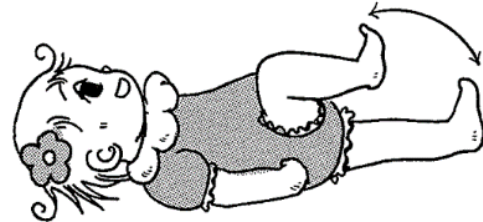
両手を飛行機のように横へ伸ばします。（手のひらは上）



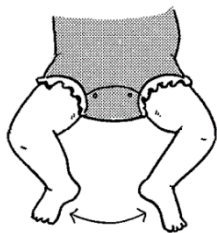
母指を外側に向けて広げ、他指も伸ばして手を開きます。



両ひざをお腹につけるようにして両ひざを曲げます。



両ひざを交互に曲げ伸ばします。

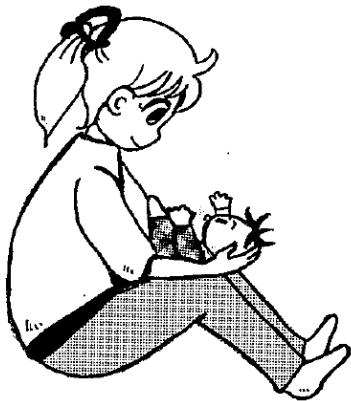


両ひざを外側に広げ、そして内側に閉じます。



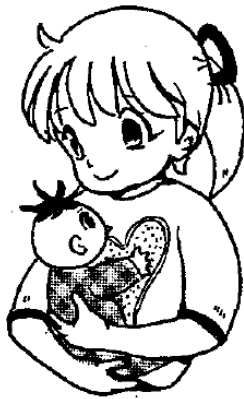
ひざを軽く曲げて下腿を持ち、かかとを包み込むように手のひらで覆い足首を曲げます。

“見る”“聞く”力をつけます

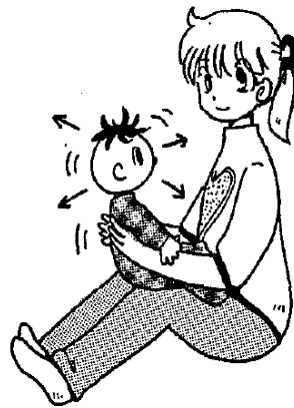


○顔を合わせてお話
赤ちゃんを膝の上に寝かせます。
顔を合わせて目と目を見合わせながら話かけます。

首の力をつけます



○縦抱っこ
赤ちゃんの身体を
しっかり支えた縦
抱きをします。一緒
に身体を傾けたり、
歩いたりします。



○膝上でゆらゆら
赤ちゃんを膝の上
にのせ、両脇を支え
て前後・左右にゆっ
くりと少しずつ傾
けます。頭が真ん中
に戻ろうとするの
を待ちます。

うつぶせの力をつけます



○うつぶせ抱っこ
あおむけになり、赤ちゃんを胸の上に乗せて、
うつぶせで寝かせ抱っこします。顔を見合せ
ながらうつぶせに慣らしていきます。



○うつぶせ遊び
赤ちゃんの両手をつなぐか、両肩を押さえな
がら、両手を前に出します。顔を見合せながら
話かけます。
両脇の下にロール状のタオルを置くと頭が上
がりやすくなります。

脚を持ち上げる力をつけます



○足の体操

赤ちゃんをあおむけに寝かせ、両足を持ち、両足いっしょにまたは交互に顔に近づけます。

寝返りする力をつけます



○横向き遊び

赤ちゃんを横向きで寝かせ、一緒に寝て、顔を見合せながら横向きに慣らしていきます。



○寝返り遊び

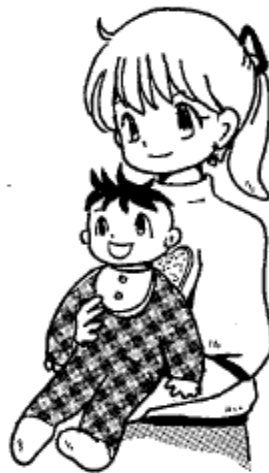
赤ちゃんを横向きからうつぶせにします。下の手を前に出しながら、お尻を押さえ、自ら頭をを起こしてくるのを待ちます。

座る力をつけます



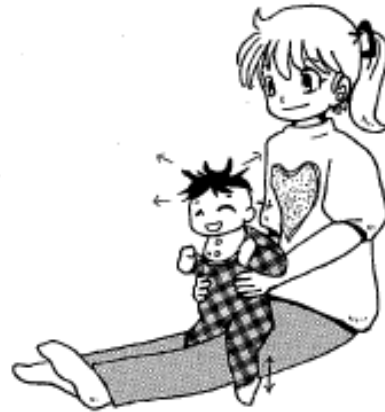
○両手つなぎ座り

赤ちゃんと向かい合い、両手をつないで座ります。力がついてきたら片手つなぎにします。



○座り抱っこ

赤ちゃんが座る姿勢で前向きに抱きます。お尻をしっかりと押さえ、一緒に体を傾けたり、歩いたりします。



○膝上座り

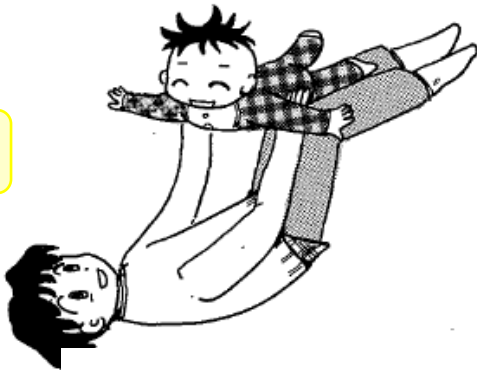
赤ちゃんを膝の上にのせます。腰を支えて前後・左右にゆっくりと少しずつ傾けます。体が真ん中に戻ろうとするのを待ちます。

○膝上いす座り

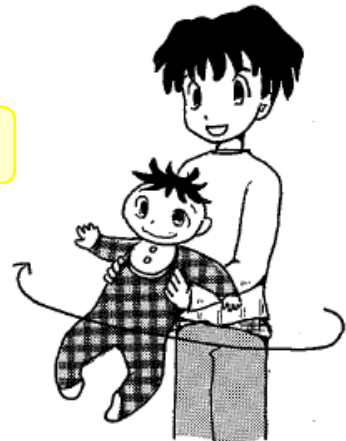
赤ちゃんを膝の上にまたがらせて座らせます。腰を支えて前後・左右にゆっくりと少しずつ傾けます。体が真ん中に戻ろうとする反応を見ながら戻します。上下にも揺らします。

身体の力をつけます

飛行機



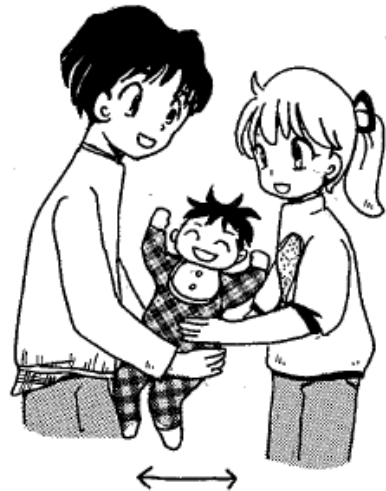
いしんいしん



高い高い



どうぞ



赤ちゃんの体を持ち上げて、空中で遊びます。空中で体の向きが変わることで、様々な姿勢で体を支える力や立ち直る力がつきます。

注意：激しく揺さぶったりすると、揺さぶられっこ症候群の危険性が高くなるため、加減して行うこと