0歳児の親子ふれあい体操

4〜7ヶ月の運動

体操で育つもの　からだを支えたり、寝返ったりする腹筋力や背筋力、移動しようとする脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚の向上、親（保護者）と子のコミュニケーションづくり、快の体験と情緒の開放

❶首を支えた立ち抱きから、前後左右にゆすり、抱っこあそびをする

片手はお尻を支えて、しっかりと抱きましょう。はじめのうちはゆっくりと、慣れてきたら、大きくゆすってみましょう。

かんがえる子
がんばる子
やさしい子
くふうする子
の未来づくり

❷両足首を支えてねじると、肩がまわり、寝返る

はじめのうちは手がぬけずにおなかの下に入っていることが多いのですが、次第に自分で手をぬいて前に出すようになり、1人で寝返りができるようになります。

❸ブランコごっこをする

赤ちゃんを前向きにし、しっかりと支えてブランコのようにゆすってみましょう。

❹手を支え、起き上がりをする

親指を赤ちゃんに握らせて、軽く引いてやると、赤ちゃんが肘を曲げて起き上がろうとします。それに合わせて手を引いてやると、上体を起こし、おすわりの状態まで起き上がります。

❺高い高いをする

赤ちゃんをしっかり支え、ことばをかけながら持ち上げてみましょう。

❻ヒコーキになる

赤ちゃんをうつ伏せにして、両腕を広げ、手のひらを下向きにして、お母さんの手の上にのせます。お母さんは赤ちゃんの手を握らないようにして軽く支えながら、赤ちゃんを反らせます。

❼転んだまま引っぱる

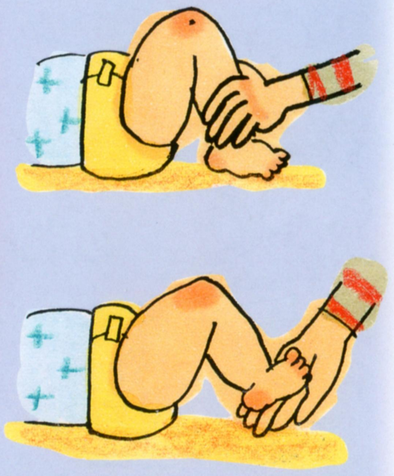
子どもをあお向きに寝かせて、子どもの両足を握って、ゆっくりと引き寄せます。はじめは座ぶとんの上に寝かせて、座ぶとんごと引っぱってあげてもよいでしょう。

⑧軽い抵抗を与えても寝返る

寝返りしようとする赤ちゃんの腰に軽く手をあて、抵抗を与えます。からだの筋肉が発達してくると、軽い抵抗を加えても、がんばって寝返るようになります。

⑨キックをする

赤ちゃんの両膝を曲げて、足首をはさみ、そのまま力を入れて上から押さえます。赤ちゃんは膝を伸ばそうとして、頭の方へ背中でずっと進みます。



⑩胸と足を支え上げると、足上げ両手つきをする

赤ちゃんの両足首を片手で支え、もう一方の手を胸の下に回し、赤ちゃんの手は床につけたままで少し持ち上げます。逆立ちをさせることで、視界を変えてあげ、空間感覚を養うこともできます。また、腕の力も強くなります。

⑪膝の上にのり、反り起きをする

シーソーのように「ギッコン、バッタン」と声をかけながらくり返すと、赤ちゃんは喜びます。日常生活で満足度の高い赤ちゃんはよく笑います。笑わない赤ちゃんは積極的に遊んであげましょう。床にボールやぬいぐるみを置いて、後ろに反った時に取らせてみるのもおもしろいでしょう。

⑫立ち抱きゆらゆらをする

お母さんの膝の上に立たせ、左右にゆらゆらとゆらしてみましょう。

⑬足支え起き上がりをする

あお向けに寝た赤ちゃんの両手を片手で握り、もう一方の手で赤ちゃんの足首を軽く押さえ、少し赤ちゃんの手を引くようにすると、赤ちゃんが自力で起き上がろうとします。

体操はいいことがたくさん!

- お金をかけずに、体力づくりができる（体力向上）
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動がいっぱいできる
- 子どもが親をひとり占めできる（心の居場所づくり）
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、感情や言葉の発達につながる（社会性づくり）
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる（学力向上）

夜の運動はNG

夜に体を動かしすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーっとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。