1歳児の親子ふれあい体操

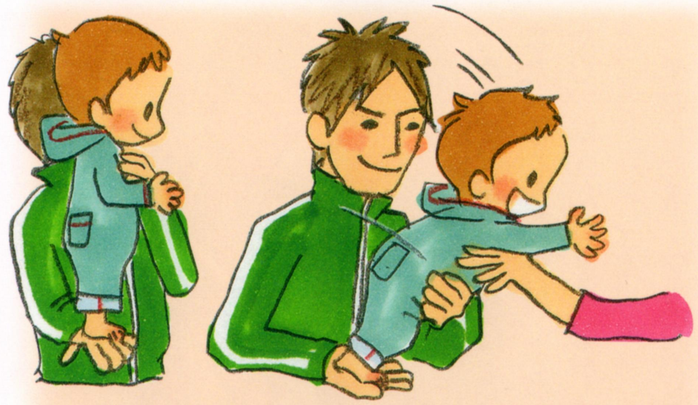
1歳～1歳3ヶ月の運動

立位での活動の始まるこの時期に、いろいろなバランスあそびに楽しく取り組んでみましょう。これらのあそびの経験が、安全に活動できる基礎づくりとなっていきます。

体操で育つもの　揺れる膝の上でバランスをとったり、リズミカルに立ったり、座ったり、歩いたりして、平衡性やリズム感を養います。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を図ります。

かんがえる子
がんばる子
やさしい子
ふうする子
未来づくり

❶飛行機わたしをしてもらう



片手の上に子どもを立たせて、もう一方の手で子どもの胸を支えます。「1、2、3」で飛行させるつもりで渡していきます。そのスリルを、子どもは喜びます。

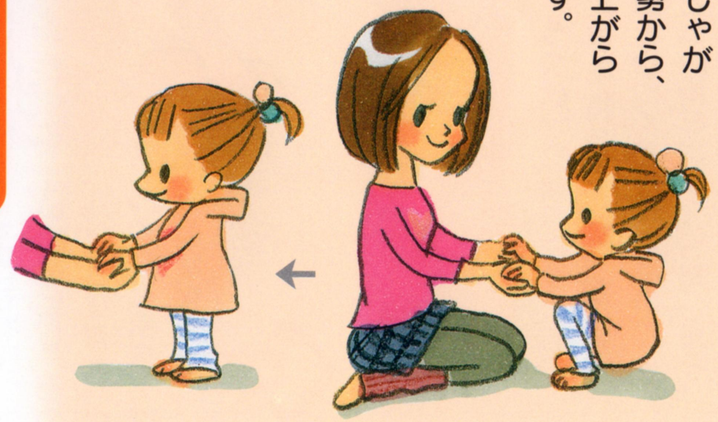
❷足をつっぱって膝の上に立つ

子どもの手をしっかり持ち、足を伸ばしたり、曲げたりさせましょう。

❸ゆれる膝の上でバランスを保つ

お母さんの両膝の上に子どもを立たせ、支えてあげながら膝を使って軽くゆらします。

❹しゃがみ立ち上がりをする



お母さんは、手のひらを上に向けて、子どもの両手を持って、膝を曲げたしゃがみ姿勢から、立ち上がらせます。

❺しゃがんだり、立ったりする

親子で向かい合って立ち、手をつなぎ「1、2、3」のかけ声でいっしょにしゃがんだり、立ったりします。

❻2拍子で歩く

向かい合って両手をつなぎ、前後や左右、斜め等、いろいろな方向に2拍子で歩きます。

❼空中バランスをしてもらう

子どもと向かい合って、両手を握ります。お父さんがあお向けに寝ころぶときに、お尻をつけて両膝を曲げ、子どものおなかに足の裏をつけます。そのまま子どもを乗せて、空中でバランスをとらせます。

❽手を支えてもらい、バランスくずしをしてもらう

子どもを立たせて、最初は両手を支えて前後左右にバランスをくずしていきます。慣れたら、片手で支えて行います。